This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.
+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.
+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.
+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

A propos de ce livre

Ceci est une copie numérique d'un ouvrage conservé depuis des générations dans les rayonnages d'une bibliothèque avant d'être numérisé avec précaution par Google dans le cadre d'un projet visant à permettre aux internautes de découvrir l'ensemble du patrimoine littéraire mondial en ligne.

Ce livre étant relativement ancien, il n'est plus protégé par la loi sur les droits d'auteur et appartient à présent au domaine public. L'expression "appartenir au domaine public" signifie que le livre en question n'a jamais été soumis aux droits d'auteur ou que ses droits légaux sont arrivés à expiration. Les conditions requises pour qu'un livre tombe dans le domaine public peuvent varier d'un pays à l'autre. Les livres libres de droit sont autant de liens avec le passé. Ils sont les témoins de la richesse de notre histoire, de notre patrimoine culturel et de la connaissance humaine et sont trop souvent difficilement accessibles au public.

Les notes de bas de page et autres annotations en marge du texte présentes dans le volume original sont reprises dans ce fichier, comme un souvenir du long chemin parcouru par l'ouvrage depuis la maison d'édition en passant par la bibliothèque pour finalement se retrouver entre vos mains.

Consignes d'utilisation

Google est fier de travailler en partenariat avec des bibliothèques à la numérisation des ouvrages appartenant au domaine public et de les rendre ainsi accessibles à tous. Ces livres sont en effet la propriété de tous et de toutes et nous sommes tout simplement les gardiens de ce patrimoine. Il s'agit toutefois d'un projet coûteux. Par conséquent et en vue de poursuivre la diffusion de ces ressources inépuisables, nous avons pris les dispositions nécessaires afin de prévenir les éventuels abus auxquels pourraient se livrer des sites marchands tiers, notamment en instaurant des contraintes techniques relatives aux requêtes automatisées.

Nous vous demandons également de:

+ *Ne pas utiliser les fichiers à des fins commerciales* Nous avons conçu le programme Google Recherche de Livres à l'usage des particuliers. Nous vous demandons donc d'utiliser uniquement ces fichiers à des fins personnelles. Ils ne sauraient en effet être employés dans un quelconque but commercial.

+ *Ne pas procéder à des requêtes automatisées* N'envoyez aucune requête automatisée quelle qu'elle soit au système Google. Si vous effectuez des recherches concernant les logiciels de traduction, la reconnaissance optique de caractères ou tout autre domaine nécessitant de disposer d'importantes quantités de texte, n'hésitez pas à nous contacter. Nous encourageons pour la réalisation de ce type de travaux l'utilisation des ouvrages et documents appartenant au domaine public et serions heureux de vous être utile.

+ *Ne pas supprimer l'attribution* Le filigrane Google contenu dans chaque fichier est indispensable pour informer les internautes de notre projet et leur permettre d'accéder à davantage de documents par l'intermédiaire du Programme Google Recherche de Livres. Ne le supprimez en aucun cas.

+ *Rester dans la légalité* Quelle que soit l'utilisation que vous comptez faire des fichiers, n'oubliez pas qu'il est de votre responsabilité de veiller à respecter la loi. Si un ouvrage appartient au domaine public américain, n'en déduisez pas pour autant qu'il en va de même dans les autres pays. La durée légale des droits d'auteur d'un livre varie d'un pays à l'autre. Nous ne sommes donc pas en mesure de répertorier les ouvrages dont l'utilisation est autorisée et ceux dont elle ne l'est pas. Ne croyez pas que le simple fait d'afficher un livre sur Google Recherche de Livres signifie que celui-ci peut être utilisé de quelque façon que ce soit dans le monde entier. La condamnation à laquelle vous vous exposeriez en cas de violation des droits d'auteur peut être sévère.

À propos du service Google Recherche de Livres

En favorisant la recherche et l'accès à un nombre croissant de livres disponibles dans de nombreuses langues, dont le français, Google souhaite contribuer à promouvoir la diversité culturelle grâce à Google Recherche de Livres. En effet, le Programme Google Recherche de Livres permet aux internautes de découvrir le patrimoine littéraire mondial, tout en aidant les auteurs et les éditeurs à élargir leur public. Vous pouvez effectuer des recherches en ligne dans le texte intégral de cet ouvrage à l'adresse `http://books.google.com`

The Arthur and Elizabeth
SCHLESINGER LIBRARY
on the History of Women
in America
RADCLIFFE COLLEGE

Gift of Carroll Cabot

Gastronomie pratique

Gastronomie pratique

ÉTUDES CULINAIRES

SUIVIES

DU

Traitement de l'Obésité des Gourmands

PAR

ALI-BAB

PARIS
ERNEST FLAMMARION, EDITEUR
26, Rue Racine, 26

1907

Droits de traduction et de reproduction réservés pour tous les pays,
y compris la Suède et la Norvège.

641.64
A398g

Schlesinger Library

Copy 1
93-P.258

Introduction

L'art culinaire a pour objet d'accommoder les aliments de manière à les rendre appétissants et digestibles. Grâce à lui nous pouvons éprouver plusieurs fois par jour, aussi longtemps que nous sommes bien portants, des sensations agréables et, si nous tombons malades, il facilite notre alimentation et nous permet ainsi de lutter contre le mal en nous aidant à soutenir nos forces.

Cela suffit à montrer son importance, qui n'est cependant pas appréciée à sa valeur, en raison des préjugés qui font généralement considérer les connaissances humaines comme appartenant à un ordre d'autant plus élevé qu'elles sont moins utiles. Pour ma part j'avoue être arrivé à l'âge de vingt-cinq ans sans en avoir la moindre idée et c'est à ce moment seulement, pendant mes premiers grands voyages, alors que, jeune ingénieur, j'allais chercher ou étudier des gisements miniers dans des pays perdus, que j'ai pris goût à la cuisine. Réduits d'ordinaire, mes compagnons et moi, aux produits de la chasse et de la pêche que les indigènes nous faisaient cuire le plus souvent simplement grillés ou

bouillis, sans autre apprêt, nous n'avions guère, pour varier un peu nos menus, que la ressource des conserves, dont on se fatigue vite.

Nous avions à lutter contre l'inappétence et l'anémie qui en résulte ; aussi la moindre innovation dans la préparation des mets était-ellè accueillie avec enthousiasme, pour peu qu'elle nous procurât une sensation gustative tranchant sur la monotonie habituelle.

Les principes fondamentaux de l'art culinaire sont très simples. Il va sans dire que pour faire de la bonne cuisine il est essentiel d'avoir de bonnes matières premières, que pour obtenir des sauces savoureuses il faut employer comme mouillement des jus aromatisés, du vin, des alcools de qualité convenable, enfin, il n'est pas besoin d'être très expert pour savoir que, sauf dans les cas où l'on veut saisir une viande, il convient de cuire les aliments lentement, à petit feu, en les faisant mijoter. En appliquant ces principes on fera toujours de la cuisine mangeable, mais pour faire de la cuisine fine la plupart des personnes ont besoin de guide précis, sans quoi elles s'exposent à ne jamais arriver à préparer un plat vraiment bien, ou, si elles y parviennent un jour par hasard, elles risquent de ne pas le réussir le lendemain. Beaucoup d'entre elles se figurent alors qu'il y a dans l'opération un tour de main professionnel qui leur échappe et cela les décourage. Or il est bien évident que pour refaire exactement ce que l'on a fait une fois il suffit d'opérer toujours de la même manière.

Les cuisiniers habiles voient le moment précis où la cuisson est à point, ils ont l'instinct des proportions de condiments qu'il convient d'employer et n'ont pas besoin de se servir de balances, mais les personnes qui n'ont pas une très grande expérience doivent pour réussir suivre à la lettre les indications données dans des recettes détaillées avec précision et peser tous les éléments. Ce n'est que lorsqu'on est arrivé à être de force à se rendre compte a priori *de la valeur d'une préparation culinaire en lisant simplement sa formule, comme un musicien expert juge un opéra sans l'avoir entendu à la seule lecture de la partition, que l'on peut songer à voler de ses propres ailes.*

Un mot encore sur la genèse des plats nouveaux. Un plat est réellement nouveau lorsque les éléments qui le composent sont associés pour la première fois, ou tout au moins lorsque leur combinaison est faite dans des proportions inédites donnant une saveur différente de celles des préparations connues. C'est l'étude des associations végétales et végéto-animales qui constitue la base des créations gastronomiques. Qui ne connaît les affinités respectives du pigeon pour les petits pois, de la perdrix pour le chou, du gigot de mouton pour les haricots, etc., ainsi que les mets classiques auxquels elles ont donné naissance ?

Malheureusement la découverte de ces groupements harmonieux s'est toujours faite jusqu'à présent pour ainsi dire exclusivement par hasard et il n'y a, à vrai

dire, aucune direction à indiquer, aucune règle à formuler pour la création des plats. Seul le goût peut amener l'artiste à des combinaisons nouvelles. Quel service rendrait à l'Humanité le savant qui parviendrait à formuler d'une manière générale les lois des associations eupeptiques ! Leur connaissance nous ferait probablement entrevoir des plats que nous ne soupçonnons pas aujourd'hui, de même que les vides de la Table de Mendéléef nous ont permis d'affirmer l'existence de corps que nous ignorions jusqu'alors.

Comme je l'ai dit plus haut, j'ai pris goût à la cuisine dans mes voyages, j'en apprécie aujourd'hui toute la valeur et je m'en occupe volontiers à l'occasion. J'ai modifié certains plats connus, j'en ai créé de nouveaux et si j'en juge par les compliments de mes amis, dont certains se piquent d'être de fins gourmets, ainsi que par l'empressement flatteur avec lequel leurs femmes demandent mes recettes, je puis croire que j'ai souvent réussi. J'en réunis aujourd'hui en volume un certain nombre que je me suis efforcé de rédiger d'une façon claire et précise ; j'entre, en les décrivant, dans tous les détails nécessaires, j'indique les proportions pondérales des éléments toutes les fois que je le crois utile, je m'attache, en un mot, à donner de véritables formules scientifiques qui permettent de reproduire exactement les préparations décrites, sans qu'il faille, pour les réussir, avoir de grandes connaissances culinaires ; il suffit d'opérer soigneusement. Je mentionne dans ce recueil un certain

nombre de plats très simples, d'autres sont plus ou moins compliqués, quelques-uns sont coûteux, mais tous peuvent être exécutés par une seule personne ; c'est, en somme, de la bonne cuisine à la portée de tout le monde.

Comme application plus ou moins directe de l'art culinaire à la thérapeutique, j'ai fait suivre mes formules de l'exposé d'une méthode de traitement de l'obésité des gourmands, sur laquelle je me permets d'attirer l'attention du lecteur. Je sais bien que je ne satisferai pas les nombreux obèses à la recherche de la pilule miraculeuse qui les fasse maigrir, tout en leur permettant de s'empiffrer ; je prévois aussi qu'un certain nombre de personnes diront qu'il n'y a rien de nouveau dans mon régime et qu'il est bien certain qu'on doit maigrir en mangeant moins. Il y a cependant quelque chose de particulier dans ma méthode. En effet, contrairement à la plupart des régimes alimentaires préconisés et qu'il est presque impossible de suivre longtemps, le modus vivendi *que je recommande ne fatigue pas, on peut le suivre indéfiniment sans dégoût et j'ai obtenu en l'appliquant des résultats remarquables, tant au point de vue de la diminution du poids, qu'à celui de l'amélioration de la santé générale, sans faire usage d'aucun médicament.*

Tous mes amis connaissent l'ancien obèse sujet principal de mon expérimentation ; ils sont prêts à témoigner de la réalité de la cure, comme ils sont prêts à attester les qualités de ma cuisine. C'est sous leurs auspices que je présente ce petit livre au public.

Potages

Pot-au-feu de famille.

En famille, on désire généralement obtenir à la fois par la cuisson du pot-au-feu un bon bouillon et un bon bouilli. Voici la formule que je préconise pour arriver à ce résultat :

Pour huit personnes prenez :

4 litres d'eau,
2 kilogrammes de poitrine grasse de bœuf, prise dans le milieu du morceau qui fait d'excellent bouilli,
2 abatis de volaille,
500 grammes d'os de crosse de bœuf et de gîte,
un petit morceau de foie de bœuf,
4 à 5 belles carottes,
un gros navet,
60 grammes de sel gris,
1 gramme de poivre (facultatif),
et en bouquet :
6 grammes de cosses de pois séchées au four,
4 blancs de poireaux moyens,
un morceau de panais gros comme le petit doigt,

un morceau de céleri de la même grosseur,
une feuille de laurier,
une racine ou quelques branches de persil,
un oignon (facultatif),
une petite gousse d'ail,
2 clous de girofle piqués dans le panais.

Mettez les viandes, le foie, les os, l'eau froide, le sel et le poivre dans une marmite en cuivre étamé ou dans une marmite en porcelaine allant au feu[1] ; faites bouillir, écumez l'écume grise au fur et à mesure qu'elle se forme, mais laissez l'écume blanche qui se dissoudra en donnant bon goût, ajoutez les légumes, le bouquet et les cosses de pois ; faites cuire à liquide légèrement frissonnant. Au bout de 4 heures de cuisson, dégraissez et laissez cuire encore une heure ; enlevez le bouquet, le foie et les légumes, ne conservez que ces derniers ; enfin, passez le bouillon au travers d'une passoire garnie d'un linge.

Le rôle du foie de bœuf est d'éclaircir le bouillon, le rôle des cosses de pois est de le colorer, tout en le parfumant légèrement.

Si vous désirez avoir un bouillon très coloré, ajoutez à la fin un peu de caramel.

D'autre part, prenez un chou et des légumes variés, tels que pommes de terre, chou-fleur, choux de Bruxel-

1. Je déconseille l'usage de la marmite en terre classique, qui n'est bonne que pendant très peu de temps ; au début elle sent la terre, au bout d'un certain temps elle sent le graillon.

les, etc., faites-les blanchir dans de l'eau salée, puis achevez leur cuisson avec de la graisse du bouillon ou du beurre si vous le préférez et dressez-les avec les légumes du pot-au-feu autour du bouilli.

Le bouillon se sert fréquemment après avoir fait cuire dedans toute espèce de pâtes alimentaires, des nouilles, du riz, etc.

On peut également le servir soit avec des tranches de pain, grillé ou non, que l'on trempe dedans, en accompagnant le tout d'un ravier de fromage de Gruyère râpé, soit en faisant passer aux convives de toutes petites galettes feuilletées[1] qui sont délicieuses à manger en même temps qu'on prend le bouillon, ou encore des raviolis, p. 174, des boulettes frites, p. 21, des quenelles, p. 22, des pâtes au fromage, p. 23, etc.

La proportion des légumes indiquée et la durée de leur cuisson correspondent à des légumes d'hiver. Quand on a des légumes frais et *a fortiori* des légumes nouveaux, il convient d'en mettre davantage et de les faire cuire moins longtemps.

Pour accompagner le bouilli, en dehors du gros sel, des pickles et de la moutarde, je recommande les bet-

---

1. La composition de la pâte pour feuilleté est la suivante : 500 grammes de farine de blé dur, 500 grammes de beurre, 30 grammes d'eau, 10 grammes de sel.

Malaxez les éléments, amenez la pâte à ne plus adhérer aux mains, abaissez-la à 7 ou 8 millimètres, puis donnez-lui six tours, chaque tour consistant à replier la feuille de pâte en trois et à la retravailler ensuite de façon à lui rendre son épaisseur primitive.

teraves marinées au raifort, p. 194, ainsi que les concombres verts en saumure, p. 196.

Bouillon à bouilli perdu.

Lorsqu'on ne tient pas à utiliser le bouilli, il est facile de faire des bouillons plus ou moins corsés à volonté et voici, comme exemples, trois formules de bouillon de force croissante :

A. — *Bouillon léger pour malades.*

Eau : 2 litres et demi,
os de crosse et gîte : 500 grammes,
jarret de veau et nourrice : 500 grammes,
2 abatis de poulet,
10 grammes de sel gris.

B. — *Bouillon pour convalescents.*

Eau : 2 litres et demi,
os de crosse et gîte : 500 grammes,
nourrice et tranche : 500 grammes,
2 abatis de poulet,
1 carotte moyenne,
1 navet moyen,
1 blanc de poireau,
15 grammes de sel gris.

C. — *Bouillon corsé pour amateurs.*

Eau : 2 litres et demi,
os de crosse et gîte : 500 grammes,
tranche avec os : 750 grammes,

2 abatis de volaille,
3 carottes moyennes,
1 navet moyen,
et en bouquet :
3 grammes de cosses de pois séchées au four,
2 blancs de poireaux moyens,
gros comme la moitié du petit doigt de panais et de céleri,
une demi-feuille de laurier,
une demi-racine de persil,
un demi-oignon,
une demi petite gousse d'ail,
30 grammes de sel gris,
un demi-gramme de poivre.

La cuisson se fera comme pour le pot-au-feu de famille, mais on la prolongera au moins trois heures de plus. Généralement, au bout de 8 heures, les matières premières seront épuisées ; le bouillon sera passé et conservé seul. Avec les quantités indiquées on obtiendra dans les trois cas un litre et demi de bouillon, qui, refroidi, se prendra en gelée. Le bouillon A donnera une gelée blonde, le bouillon B une gelée plus foncée, le bouillon C une gelée brune.

Potage Mimosa.

Prenez, d'une part, du très bon bouillon ; d'autre part, passez au travers d'une passoire à gros trous des jaunes d'œufs cuits durs, qui, ainsi passés, présenteront la forme de petites boules.

Enfin, émincez des haricots verts cuits au préalable dans de l'eau salée.

Mettez au moment de servir les petites boules de jaunes d'œuf et les émincés de haricots verts dans le bouillon ; ils y figureront la fleur et le feuillage du mimosa.

C'est un potage joli et agréable.

Potage à la semoule.

Pour quatre personnes prenez :

1 litre de bouillon de volaille,
45 grammes de semoule,
1 jaune d'œuf cru,
65 grammes de crème,
65 grammes de beurre,
le jus d'un citron.

Faites bouillir le bouillon, mettez dedans la semoule et laissez-la cuire trois à quatre minutes.

Mettez dans la soupière le jaune d'œuf, la crème, le beurre coupé en morceaux et le jus de citron ; versez dessus le bouillon contenant la semoule, remuez pour homogénéiser le tout, goûtez, ajoutez du sel, s'il y a lieu, et servez.

C'est un potage très léger.

Potage aux petits pois.

Pour six personnes prenez :

500 grammes de petits pois fraîchement écossés,
10 grammes d'oignons,
15 grammes de persil en bouquet,
10 grammes de cerfeuil,
2 jaunes d'œufs crus,
200 grammes de beurre,
20 grammes de farine,
125 grammes de crème,
sel et poivre.

Jetez les petits pois dans un litre et demi d'eau salée bouillante, ajoutez les oignons et le bouquet de persil, laissez cuire jusqu'à ce que les pois soient devenus tendres (une demi-heure suffit généralement).

Hachez le cerfeuil et mettez-le au fond de la soupière avec les jaunes d'œufs délayés dans la crème et une poignée de croûtons frits dans 80 grammes de beurre.

Cinq minutes avant de servir, maniez le reste du beurre avec la farine et délayez le tout dans la casserole où cuit le potage, enlevez le persil et les oignons, salez et poivrez au goût, puis versez sur le contenu de la soupière.

Ce potage, sans prétention, est réellement excellent.

Potage aux légumes.

Pour six personnes prenez :

1 500 grammes de bouillon,
500 grammes de cœur de chou coupé en morceaux,
100 grammes de carottes coupées en rouelles,
100 grammes de navets coupés en rouelles,
60 grammes de petits pois fraîchement écossés,
60 grammes de haricots verts émincés,
25 grammes de beurre,
15 grammes de farine,
125 grammes de crème,
un filet de vinaigre,
sel, poivre.

Commencez par échauder le chou pour lui enlever son âcreté et faites-le égoutter.

Dans les deux tiers du bouillon, faites cuire pendant trois heures le chou, les carottes et les navets, puis passez le tout au tamis.

Faites cuire à part pendant une heure, dans le reste du bouillon, les haricots verts émincés et les petits pois et ajoutez le tout à la purée.

Si la consistance du potage ainsi obtenu n'est pas suffisante, épaississez-le en y mettant 25 grammes de beurre manié avec 15 grammes de farine, versez ensuite la crème acidulée par un filet de vinaigre, goûtez, complétez l'assaisonnement s'il y a lieu, donnez un bouillon et servez.

Potage crème de légumes au riz.

Pour douze personnes prenez :

300 grammes de carottes,
300 grammes de navets,
250 grammes de haricots verts,
250 grammes de petits pois fraîchement écossés,
250 grammes de tomates,
250 grammes de pommes de terre,
100 grammes de poireaux,
100 grammes de pointes d'asperges.

Epluchez les légumes et faites-les cuire ensemble dans 3 litres d'eau additionnée de 40 grammes de sel gris le temps nécessaire pour les bien cuire, soit une heure et demie pour des légumes nouveaux. Passez en purée, ajoutez 50 grammes de riz cuit au préalable pendant une demi-heure dans un litre d'eau additionnée de 15 grammes de sel gris et achevez la cuisson de l'ensemble pendant dix minutes.

Enfin mettez dans la soupière :

4 jaunes d'œufs crus,
150 grammes de crème
150 grammes de beurre.

Mélangez intimement ces trois éléments, versez dessus la purée au riz, homogénéisez le tout et servez.

Ce potage est un véritable velours, dont l'onctuosité est mise en valeur par les grains de riz.

Potage aux huîtres.

Faites un roux avec beurre et farine, mouillez avec du bon bouillon de poisson et du vin du Rhin, puis faites bouillir.

Prenez six huîtres par convive, videz-les avec leur eau dans une casserole et faites-les rapidement blanchir, filtrez l'eau et mettez-la de côté.

Faites revenir de l'oignon dans du beurre, ajoutez sel, poivre, quatre épices au goût et passez le beurre ainsi aromatisé.

Réunissez alors les trois appareils, liez avec des jaunes d'œuf; mettez les huîtres, chauffez. Au moment de servir ajoutez un filet de jus de citron et des croûtons frits dans le beurre.

Soupe au fromage.

Coupez du pain de ménage en tranches d'un centimètre d'épaisseur, faites-les griller, laissez-les refroidir, tartinez-les de beurre frais et ouatez-les ensuite de fromage d'Emmenthal râpé, l'ensemble des deux couches de beurre et de fromage devant atteindre environ un centimètre dans la proportion d'un tiers de beurre et de deux tiers de fromage.

Prenez des oignons de grosseur moyenne, à raison de un par convive, coupez-les en tranches minces et faites-les revenir à la poêle dans du beurre.

Disposez alors dans une marmite allant au feu une couche de tartines sur lesquelles vous épandrez un tiers des oignons roussis, une nouvelle couche de tartines, le second tiers des oignons, une autre couche de tartines que vous masquerez de pulpe de tomates, à raison de 20 grammes par convive, continuez les couches de tartines et couronnez la dernière assise par le reste des oignons et un peu de pulpe de tomates. Enfin recouvrez le tout d'un manteau d'Emmenthal râpé.

La marmite ne doit pas être garnie à plus des deux tiers de sa hauteur, afin de permettre au pain de se gonfler sans que rien se répande au dehors.

Prenez alors un entonnoir de verre, dont vous pousserez le tuyau en suivant la paroi de la marmite jusqu'au fond et versez-y doucement de l'eau chaude salée (4 grammes de sel par litre), de façon que le liquide monte jusqu'au manteau de fromage qui recouvre l'ensemble de la préparation, mais sans l'inonder.

Mettez la marmite sur le feu, ne la couvrez pas et laissez mijoter pendant une demi-heure, goûtez, ajoutez du sel s'il y a lieu, puis mettez au four et faites cuire pendant une heure en remplaçant l'eau toujours par dessous, au moyen de l'entonnoir, à mesure qu'elle s'évapore.

La soupe est à point lorsque l'extérieur étant gratiné et présentant l'aspect d'un gâteau croustillant de la couleur brun doré d'une croûte de pain légèrement brûlée, l'intérieur est onctueux et si bien fondu et

amalgamé qu'il est impossible d'y discerner ni fromage, ni oignon.

On sert à chaque convive de la croûte gratinée et de l'intérieur, qui doit être épais, mais non dépourvu de liquide.

Soupe au congre.

Pour six personnes prenez :

3 litres d'eau,
3 kilogrammes de congre,
une petite carotte,
3 oignons,
une feuille de laurier,
une brindille de thym,
du persil,
du sel,
un demi-gramme de safran,
250 grammes de crevettes grises, cuites dans un court bouillon analogue à celui qui est indiqué p. 28,
3 pommes de terre,
25 grammes de glace de viande,
250 grammes de tomates,
75 grammes de fromage de Gruyère râpé,
50 grammes de fromage de Parmesan râpé,
3 grammes de poudre de curry[1],
125 grammes de beurre.

---

1. La poudre de curry se compose de :

50 pour 100	de piment pulvérisé,
36 pour 100	de poudre de racine de curcuma,
6 pour 100	de clous de girofle en poudre,
6 pour 100	de poivre blanc en poudre,
2 pour 100	de muscade en poudre.
100 pour 100	

Coupez le congre en tronçons de 4 à 5 centimètres de longueur, fendez la tête en quatre et mettez le tout dans une marmite avec eau, carotte, un oignon, thym, laurier, persil, safran et sel.

Faites bouillir pendant une heure un quart, retirez le poisson, pilez-le au mortier et passez-le au travers d'une passoire, après avoir enlevé les arêtes.

Prenez les crevettes, épluchez-les et faites bouillir les parures pendant quelques minutes dans le bouillon de poisson, que vous passerez ensuite.

Dans ce même bouillon mettez à cuire les pommes de terre, écrasez-les et passez-les au travers d'une passoire.

Entre temps, faites cuire à part les tomates dans leur jus avec un oignon et du persil.

D'autre part, enfin, faites un roux avec 50 grammes de beurre et un oignon, ajoutez-y la glace de viande et le produit de la cuisson des tomates.

Mélangez alors intimement le bouillon de poisson passé, la chair de poisson passée, les pommes de terre passées, le roux préparé précédemment et les fromages râpés, relevez avec le curry délayé dans du bouillon, ajoutez 40 grammes de beurre coupé en petits morceaux, égayez avec les queues de crevettes et servez chaud avec des croûtons frits dans le reste du beurre

Cette soupe est absolument remarquable.

Soupe à l'ail.

Pour six personnes faites revenir une dizaine de gousses d'ail dans 50 grammes de graisse d'oie.

L'ail bien revenu, mouillez d'eau et faites bouillir pendant quelques minutes. Cassez deux œufs, séparez les jaunes des blancs, les jaunes serviront pour la liaison. Battez les blancs et jetez-les dans le bouillon bouillant, ils se prendront en caillots. Éloignez la soupe du feu et, lorsqu'elle ne bouillira plus, liez avec les jaunes préalablement délayés dans un peu de bouillon. Salez, poivrez énergiquement, puis versez le tout dans une soupière dans laquelle vous aurez mis des tranches de pain.

Cette soupe ne convient assurément pas pour un dîner de cérémonie ; je ne la conseillerais même pas pour un dîner intime ordinaire, pour peu qu'il y ait des dames, mais lorsque tous les convives sont du Midi, il a un succès énorme ; les méridionaux en raffolent et assurent qu'il embaume.

Garbure.

La garbure se fait de préférence avec des pousses vertes de chou de Bacalan que l'on obtient au mois

de mars, mais on peut la préparer également avec des feuilles vertes d'autres choux tendres.

Commencez par laver et hacher fin les feuilles de chou.

Passez à la poêle une aile de confit d'oie, de façon à faire fondre la graisse qui l'entoure, puis mettez-la dans une marmite emplie d'eau bouillante.

Placez les choux dans une passoire au-dessus de la marmite et versez dessus la graisse bouillante provenant du confit ; mettez ensuite les choux dans la marmite, salez et poivrez au goût, ajoutez une pointe d'ail et faites bouillir le tout à petit feu pendant une heure, en laissant la marmite découverte.

Disposez dans une soupière des tranches minces de pain rassis, étalez les choux sur le pain, versez du bouillon sans excès et servez chaud.

Il est bon de ne faire que la quantité nécessaire de bouillon pour tremper le pain, car réchauffé il ne vaudrait rien.

L'aile d'oie se mange froide.

Boulettes frites pour potages.

Faites tremper jusqu'à ramollissement deux flûtes ou une quantité équivalente de pain riche dans de l'eau froide, puis extrayez par pression dans une serviette tout l'excès d'eau.

Faites revenir au jaune clair dans une casserole, avec 60 grammes de beurre, une échalote ou un tout petit oignon haché très fin, ajoutez le pain, du sel, du poivre et un peu de gingembre pilé. Tournez sur le feu jusqu'à ce que le mélange soit à peu près sec. Laissez refroidir au tiède, ajoutez un œuf cru entier, vous obtiendrez ainsi une pâte, travaillez-la bien, ajoutez un second œuf et travaillez encore la pâte jusqu'à disparition des grumeaux.

Laissez reposer une heure, puis préparez des boulettes grosses comme des noix que vous ferez cuire à pleine friture au fur et à mesure de leur confection.

Quenelles à la moelle pour potages.

Prenez :

125 grammes de moelle de bœuf,
3 œufs entiers,
125 grammes de chapelure,
farine,
sel.

Écrasez la moelle, passez-la et incorporez-lui successivement les œufs en tournant chaque fois jusqu'à amalgamation.

Ajoutez alors par petites quantités la chapelure, salez au goût et mélangez bien le tout.

Mettez cette pâte sur une planche farinée, passez-la au rouleau, coupez-la en morceaux gros comme des noix, roulez chaque morceau en quenelle, faites-les cuire dans du bouillon bouillant, enlevez-les avec une écumoire et mettez-les dans le potage.

Pâtes au Parmesan pour potages.

Prenez :

6 œufs entiers,
500 grammes de lait non écrémé,
30 grammes de fromage de Parmesan râpé,
sel.

Cassez les œufs, ajoutez le lait et le fromage, salez au goût et mélangez bien le tout.

Mettez ce mélange dans un moule et faites cuire au bain-marie chaud pendant 20 minutes.

Pour s'assurer que la cuisson est complète il suffit d'enfoncer une paille dans la pâte ; elle doit en sortir nette.

Démoulez alors la pâte, mettez-la sur une table, laissez-la légèrement refroidir, puis découpez-la avec goût.

Batraciens, Crustacés et Mollusques

Grenouilles au blanc.

Pour huit personnes prenez :

6 douzaines de belles grenouilles en brochettes, telles qu'on les vend à Paris.
500 grammes de champignons de couche,
750 grammes de vin blanc sec,
250 grammes d'oignons,
250 grammes de crème,
100 grammes de lait,
60 grammes de beurre,
10 grammes de farine,
2 jaunes d'œufs frais,
le jus d'un demi-citron,
un bouquet garni,
sel, poivre.

Commencez par laver soigneusement les grenouilles dans le lait.

Faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez avec le vin, mettez les oignons coupés en rouelles, assaisonnez de sel et de poivre, faites cuire pendant une demi-heure. Passez, ajoutez les champignons épluchés et lavés dans le jus de citron, cinq minutes après ajoutez les grenouilles, faites cuire encore cinq minutes, liez la sauce avec la crème et les jaunes d'œufs, goûtez, complétez l'assaisonnement s'il y a lieu et servez.

Crevettes à l'américaine.

Les grosses crevettes de la Méditerranée « Penceus caramota » préparées de la façon suivante constituent un plat analogue au homard à l'américaine, mais beaucoup plus fin.

Pour six personnes prenez :

24 grosses crevettes vivantes pesant ensemble 1 kilogramme environ,
50 grammes d'œufs de homard,
200 grammes de beurre,
25 grammes d'huile d'olives,
150 grammes de fine champagne,
200 grammes de vin de Sauternes,
200 grammes de bouillon,
75 grammes de glace de viande,
250 grammes de tomates,
25 grammes d'échalotes,

sel, poivre, quatre épices[1], poivre de Cayenne[2], piment d'Espagne, persil, cerfeuil, estragon, jus de citron.

Mettez dans une sauteuse 75 grammes de beurre et l'huile d'olives, faites chauffer et jetez les crevettes vivantes dans le liquide fumant. Dès que les crevettes auront été saisies et se seront colorées, activez le feu, versez la fine champagne, faites-la flamber, puis mouillez avec le Sauternes et le bouillon ; ajoutez la glace de viande, les tomates pelées, épépinées et hachées, sel, poivre, quatre épices, Cayenne, piment d'Espagne, sans forcer les doses (8 grammes de sel, 1 gramme de poivre, 1 gramme de quatre épices, un décigramme de Cayenne, trois piments d'Espagne), couvrez; dix minutes de cuisson suffisent.

Retirez les crevettes dès qu'elles seront cuites et maintenez-les au chaud au bain-marie.

Passez les œufs de homard au tamis, mettez-les dans la cuisson, concentrez le jus, passez-le, goûtez-le et complétez l'assaisonnement s'il y a lieu, ajoutez persil, cerfeuil, estragon hachés, le reste du beurre, du jus de citron. Si la sauce est insuffisamment liée achevez la liaison avec un peu de crème et un jaune d'œuf.

---

1. La composition de la poudre des quatre épices n'est pas toujours la même. En voici une : 70 pour 100 de poivre blanc, 4,5 pour 100 de girofle, 8,5 pour 100 de muscade, 17 pour 100 de gingembre.

2. Le poivre de Cayenne n'est pas un poivre à proprement parler ; c'est une poudre de piments rouges séchés.

Enfin disposez les crevettes sur un plat et masquez-les avec la sauce.

On peut également éplucher les crevettes, en conserver les queues au chaud et faire avec les parures et le beurre qui reste un beurre de crevettes p. 29.

On achèvera la sauce comme précédemment et on disposera les queues sur un plat en les masquant avec la sauce. Le plat préparé avec les queues est moins joli à l'œil que celui préparé avec les crevettes entières, mais il présente l'avantage de pouvoir être mangé sans qu'il soit nécessaire d'y mettre les doigts.

Queues d'écrevisses en hors-d'œuvre.

Pour 24 écrevisses moyennes prenez :

250 grammes de vin blanc sec,
250 grammes d'eau,
100 grammes de fine champagne,
20 grammes de sel gris,
50 grammes de carottes coupées en rondelles,
20 grammes d'oignons coupés en rondelles,
5 grammes d'estragon,
20 grains de poivre,
10 grammes de beurre,
un bouquet garni (persil, thym, laurier et fenouil).

Faites bouillir le tout une dizaine de minutes, puis

jetez dans ce court-bouillon les écrevisses vivantes que vous aurez fait d'abord dégorger dans du lait et auxquelles vous aurez ensuite arraché l'intestin. Faites-les cuire pendant un quart d'heure, puis laissez-les refroidir dans le liquide.

Epluchez-les ensuite, mettez les queues de côté dans un plat creux et avec les parures et du beurre préparez un beurre d'écrevisses qui vous servira à masquer les queues.

Le beurre d'écrevisses se prépare de la façon suivante :

Pilez dans un mortier les parures d'écrevisses, ou mieux encore des écrevisses entières cuites. Mettez ces matières pilées et du beurre dans une casserole et faites cuire à petit feu, sans laisser roussir, pendant un quart d'heure, mouillez avec un peu d'eau et faites bouillir pendant une demi-heure. Passez alors le tout au tamis avec un pilon de bois ; le beurre coloré et parfumé montera à la surface du liquide passé ; recueillez-le et égouttez-le.

Le beurre sera naturellement d'autant plus parfumé que vous aurez employé plus d'écrevisses.

Le beurre de crevettes se prépare de même.

Bouchées aux huîtres.

Faites un feuilleté pour bouchées, comme d'ordinaire, ou si vous avez un bon pâtissier dans le voisinage commandez-lui des croûtes de bouchées et préparez comme il suit la garniture.

Pour dix bouchées prenez :

300 grammes de beurre,
500 grammes de lait,
500 grammes de champignons de couche,
60 huîtres portugaises grasses,
125 grammes de crevettes grises vivantes,
250 grammes de crème,
50 grammes de farine.

Commencez par faire blanchir les huîtres dans leur eau et après le premier bouillon enlevez les huîtres, mettez-les de côté et passez l'eau.

Préparez un court-bouillon comme il est dit page 28 en remplaçant l'eau par l'eau des huîtres et faites cuire dedans les crevettes, épluchez-les, réservez les queues, écrasez les parures, ajoutez le jus ainsi obtenu à l'eau de cuisson des crevettes, filtrez le tout et concentrez-le de façon à en avoir 200 grammes environ.

Epluchez les champignons et faites-les cuire dans 15 grammes de beurre avec un filet de jus de citron.

Faites blondir la farine dans 250 grammes de beurre,

ajoutez le lait, les 200 grammes de jus concentré précédemment et faites bouillir ensemble pour réduire le tout. Mettez la crème, travaillez bien, ajoutez 25 grammes de beurre, les champignons, les huîtres, les queues de crevettes et tenez au chaud au bain-marie jusqu'au moment de servir.

Ce moment venu, emplissez de garniture les croûtes chaudes.

Les bouchées ainsi préparées sont incomparablement plus délicates que tous les produits similaires du commerce.

Ormeaux.

Les ormeaux, scientifiquement « Haliotis tuberculata », sont des mollusques gastéropodes qui vivent dans les fentes des rochers et ne peuvent guère être capturés qu'au moment des grandes marées. On les rencontre en France particulièrement sur la côte nord de l'Atlantique.

Une excellente façon de les préparer consiste, après les avoir enlevés de leur coquille et leur avoir arraché l'intestin, ce qui se fait aisément avec un couteau, à les laver soigneusement, à les battre avec un battoir en bois pour les attendrir, à les faire cuire ensuite pendant une heure dans de l'eau salée. Puis on les sort de l'eau, on les laisse refroidir et enfin on les fait sauter pendant

un quart d'heure dans une poêle avec du beurre en les salant légèrement.

On peut également préparer les ormeaux sous forme de ragoût. Après les avoir lavés, nettoyés et battus, comme précédemment, on les fait cuire à petit feu pendant une heure et demie à deux heures, avec du beurre, des oignons, des carottes, du sel et du poivre au goût.

Certaines personnes trouvent le ragoût d'ormeaux plus digestible que les ormeaux sautés. Quoi qu'il en soit, préparés d'une façon ou de l'autre, les ormeaux constituent un plat relativement fin et pas banal.

Coquilles Saint-Jacques.

La coquille Saint-Jacques « Pecten maximus » est un mollusque polycépode dont la chair est très délicate ; voici la meilleure façon que je connaisse, de la préparer :

Pour quatre personnes prenez :

4 belles coquilles Saint-Jacques,
250 grammes de champignons de couche,
150 grammes de beurre,
250 grammes de vin blanc sec,
30 grammes de fine champagne,
un oignon,

une échalote,
un bouquet garni,
du persil,
20 grammes de farine,
de la mie de pain rassis passée au travers d'un tamis,
du jus de citron,
du sel et du poivre.

Commencez par ouvrir les coquilles et mettez soigneusement leur eau de côté. Lavez les chairs à plusieurs eaux, enlevez les parties noires et mettez à part séparément le blanc, le corail et les barbes.

Faites cuire le blanc et le corail ensemble dans le vin blanc additionné de la fine champagne (en réservant un dixième environ du mélange de ces deux liquides pour la fin de l'opération), avec bouquet garni, persil, oignon, sel et poivre. Quand le blanc et le corail seront cuits, retirez-les et faites cuire les barbes dans le même liquide. Passez alors le liquide, mettez à part les barbes, coupez un peu gros le blanc et le corail.

Faites cuire les champignons avec du beurre et du jus de citron, le tout additionné de sel.

Hachez fin les barbes, le persil et les champignons.

Faites un roux blond avec la farine, du beurre et l'échalote hachée fin, mouillez avec quantité suffisante d'eau des coquilles filtrées, ajoutez les barbes, les champignons et le persil hachés précédemment ; cela constituera la farce.

Prenez alors les quatre coquilles vides, foncez-les de beurre, étendez sur le beurre une cuillerée de blanc et de

corail et au-dessus encore une cuillerée de farce, saupoudrez de mie de pain tamisée et pour terminer mettez par-dessus un petit morceau de beurre, arrosez avec le reste du mélange vin et fine champagne mis en réserve et faites gratiner. Au four chaud dix minutes suffisent largement, au gaz il faudrait environ le double de temps.

Escargots en coquilles.

Bien des personnes se refusent à considérer l'escargot comme un produit comestible, trouvent sa chair dure, indigeste et n'éprouvent en la mastiquant qu'une sensation analogue à celle que produirait un morceau de caoutchouc. D'autres déclarent que c'est l'assaisonnement seul qui fait passer le limaçon. Or, en réalité, la chair de l'escargot est assez délicate et c'est précisément pour cela qu'il convient d'apporter des soins à sa préparation ; autrement elle perd facilement sa saveur. En la faisant cuire convenablement et en dosant comme il faut les condiments, elle est savoureuse, tendre et digestible. Un de mes amis, à l'estomac délabré, en ayant préparé en suivant à la lettre la méthode que je vais exposer en détail et les ayant trouvés exquis, se laissa aller jusqu'à en manger quatre douzaines et sa surprise fut grande de ne ressentir aucun inconvénient de son imprudence.

Sachez d'abord qu'il convient de préparer les escar-

gots la veille du jour où l'on veut les manger ; ils s'imprègneront ainsi plus intimement des condiments qu'on leur adjoint et ils seront plus et mieux parfumés que si on les apprête le jour même.

Ceci dit, prenez de beaux escargots de Bourgogne et, de préférence, des escargots de vigne. Si vous opérez en hiver ils ont jeûné et sont recouverts d'une taie ; commencez par l'enlever, puis faites dégorger les escargots dans du gros sel pendant une heure (1 gramme de sel suffit par escargot) et lavez-les à cinq ou six reprises dans de l'eau froide en changeant l'eau chaque fois. Si vous opérez en dehors de la saison hivernale, commencez par les faire jeûner deux jours, puis faites-les dégorger pendant une heure dans le sel et lavez-les comme précédemment.

Composez un court-bouillon très relevé avec eau, sel, poivre, carottes, panais, ail, thym, laurier, persil et faites-le cuire pendant une demi-heure. Mettez ensuite les escargots dans ce court-bouillon, laissez-les cuire pendant une heure, puis refroidir un peu dans le liquide, sortez-les alors du court-bouillon, retirez les corps des coquilles et lavez corps et coquilles dans un peu d'eau chaude salée, essuyez-les ; enlevez, si cela est nécessaire, l'extrémité noire de l'animal qui représente l'intestin et qui est quelquefois terreux et amer, particulièrement en été.

Remettez les corps dans les coquilles et achevez d'emplir avec la farce ci-après :

Pour 72 escargots, prenez :

150 grammes de beurre fin,
16 grammes de sel fin,
2 grammes de poivre fraîchement moulu,
20 grammes de persil haché,
une grosse gousse d'ail pesant 4gr,50 environ et triturez le tout dans un mortier de façon à avoir une pâte parfaitement homogène.

Au moment du repas placez les escargots, l'orifice de la coquille en l'air, dans un plat allant au feu et au fond duquel vous aurez mis un peu d'eau pour éviter que le vase et les coquilles ne brûlent, arrosez légèrement chaque escargot avec un peu de vin blanc sec au moyen d'une pipette et faites chauffer le tout sur un feu doux jusqu'à ce que la farce commence à bouillir dans la coquille. A ce moment l'ail est cuit et tout est à point.

Servez aussitôt avec fourchettes spéciales et pinces *ad hoc* pour éviter à vos convives de se brûler et de se tacher les doigts.

Faites verser du Chablis dans les verres et vous entendrez des louanges.

Œufs

Omelette.

Il peut paraître banal de donner une recette d'omelette, car tout le monde croit savoir la faire. C'est cependant une grosse erreur et en réalité il ne manque pas de gens qui n'ont jamais mangé d'omelette vraiment bonne. L'opération n'est pas très compliquée, sans doute, mais il est absolument nécessaire de prendre certaines précautions que l'on néglige souvent. Ceux qui la préparent bien opèrent toujours de la même façon et ont consciemment ou inconsciemment des points de repère qui les guident. Je me propose simplement de préciser les points délicats, de façon à permettre à ceux qui n'ont jamais réfléchi à la question et n'en ont pas l'intuition, de faire du premier coup une omelette savoureuse.

Je ne m'attarderai pas à décrire une par une la préparation des différentes variétés d'omelettes qui sont innombrables ; je m'attacherai uniquement à la confec-

tion de l'omelette la plus simple, l'omelette au naturel ; celui qui sait faire celle-là les sait faire toutes, sauf peut-être l'omelette soufflée qui diffère du reste complètement de l'omelette proprement dite et dont je dirai un mot en parlant des entremets sucrés, p. 236.

Il convient d'abord de ne pas oublier que dans l'omelette, aussi bien que dans toutes les préparations à base d'œufs, le produit se ressent considérablement de la qualité des œufs ; aussi faut-il n'employer que des œufs absolument frais. Toutes choses égales d'ailleurs, je donne la préférence à des œufs à coquille plus ou moins colorée, ceux dont la coquille est d'une blancheur étincelante étant, à mon avis, plus fades. Il est presque inutile de dire que le beurre employé doit être impeccable, la poêle qui sert à la préparation de l'omelette irréprochable de propreté et ses dimensions doivent être en rapport avec le nombre des œufs, l'omelette ne devant jamais être trop épaisse.

Il est incontestablement difficile de bien préparer une omelette de plus de douze œufs et il est généralement préférable de s'en tenir à des omelettes plus petites.

Pour préciser, je vais décrire la préparation d'une omelette de quatre œufs et pour fixer les idées j'admettrai que les œufs pèsent en moyenne 70 grammes chacun, soit 280 grammes ensemble.

Dans ces conditions il convient d'employer une poêle ayant un fond de 15 à 17 centimètres de diamètre.

Pour 4 œufs pesant ensemble 280 grammes, prenez :

50 grammes de beurre,
30 grammes de lait,
sel et poivre au goût (par exemple 4 à 5 grammes de sel et un demi-gramme de poivre).

Commencez par délayer le sel et le poivre dans le lait, mélangez aux œufs et battez le tout pendant une minute environ.

Puis mettez le beurre à fondre dans la poêle sur un feu vif. Lorsqu'il sera à la température voulue, ce qui demande environ deux minutes et se reconnaît pratiquement à ce que la mousse qui surnage sur le beurre fondu a presque disparu et correspond à une coloration noisette, versez dedans les œufs. Bientôt, au bout d'une demi-minute environ, la partie inférieure de l'omelette sera prise. Soulevez-la alors rapidement sur tout le pourtour de la poêle avec une fourchette, inclinez la poêle successivement dans tous les sens en faisant couler sous la couche prise un peu du liquide qui surnage, laissez prendre encore, répétez l'opération une deuxième fois et achevez la cuisson de l'ensemble. La cuisson complète dure environ deux minutes. L'omelette est à point lorsque l'on voit se dégager de la fumée sur le pourtour de la poêle. A ce moment précis, pliez l'omelette, faites-la glisser sur un plat chaud et servez.

En suivant pas à pas toutes ces indications, vous aurez une omelette joliment dorée à l'extérieur, juteuse à l'intérieur, moelleuse à souhait.

Le rôle du lait dans le mélange d'œufs, et que l'on

pourrait du reste remplacer par de l'eau, est double : il sert à répartir convenablement l'assaisonnement et il empêche une prise trop rapide des œufs.

Les omelettes dans lesquelles on fait entrer des substances chaudes, cuites, frites, ou grillées, telles que les omelettes au lard, aux champignons, aux harengs, etc., se font d'une façon identique après avoir mélangé aux œufs les matières que l'on veut y incorporer au moment même de verser les œufs dans la poêle.

Les œufs destinés à la confection d'omelettes aromatisées par des substances crues ou cuites et refroidies, telles que les omelettes aux fines herbes, au hachis de viandes, aux queues de crevettes, ou d'écrevisses, aux truffes, etc., doivent être battues un quart d'heure avant la cuisson et les substances aromatisantes doivent rester en contact avec les œufs pendant ce temps pour les bien pénétrer de leur parfum ; on redonnera un coup de fouet ou de fourchette à l'ensemble au moment de commencer la cuisson.

Œufs brouillés.

Les œufs brouillés, comme l'omelette, se préparent soit au naturel, soit accompagnés de divers ingrédients. Voici la formule des œufs brouillés au naturel.

Pour cinq personnes prenez :

10 œufs frais entiers,
125 grammes de beurre,
125 grammes de crème,
sel et poivre.

Cassez les œufs et passez-les ensemble au travers d'un linge pour éliminer les germes et les membranes qui déparent le plat, mais ne les battez pas. Prenez une petite casserole aussi haute que large et de dimensions telles que ce qui cuira dedans atteigne la hauteur de 5 à 6 centimètres, beurrez-la, mettez dedans les œufs et faites cuire à petit feu en tournant. Dès que le mélange commence à prendre, ajoutez la crème, le reste du beurre, salez et poivrez au goût.

Achevez la cuisson dans les mêmes conditions de température, en tournant constamment et servez chaud sur assiettes chaudes.

Il existe un très grand nombre de variétés d'œufs brouillés, la quantité des ingrédients qui peuvent les accompagner étant très grande. Je ne dirai un mot que de deux d'entre elles, les œufs brouillés aux crevettes et les œufs brouillés au boudin.

Pour les œufs brouillés aux crevettes les proportions des éléments sont les suivantes.

Pour 8 œufs :

125 grammes de beurre,
125 grammes de crème,
250 grammes de crevettes vivantes.

Commencez par court-bouillonner les crevettes suivant le rite ; une fois cuites épluchez-les, mettez de côté les queues, écrasez au mortier et passez au tamis les parures ; vous obtiendrez ainsi un jus relevé.

L'opération de la cuisson se fait exactement comme précédemment ; on ajoute les queues de crevettes et le jus des parures aux œufs en même temps que la crème.

Les œufs brouillés aux crevettes ainsi préparés constituent un plat réellement fin, qui plaît à tout le monde.

Comme originalité je citerai les œufs brouillés au boudin, qui se préparent de même, en remplaçant simplement les crevettes par l'intérieur d'un boudin fraîchement grillé.

Œufs durs aux pommes de terre.

Voici un plat très simple que j'ai eu l'occasion de goûter à la campagne et qui, après une bonne marche, m'a paru excellent.

Prenez 4 œufs frais, faites-les cuire durs, enlevez les coquilles et coupez chaque œuf en deux.

En même temps faites cuire dans de l'eau salée 1 kilogramme de pommes de terre en robe de chambre, pelez-les et coupez-les en tranches.

Disposez les moitiés d'œufs et les tranches de

pommes de terre dans un plat que vous maintiendrez au chaud, puis faites fondre dans une poêle un quart de beurre dans lequel vous aurez fait revenir deux échalotes hachées ; salez, poivrez, ajoutez 15 grammes de vinaigre de vin, passez et versez sur les œufs et les pommes de terre. Parez de persil haché et servez.

Œufs à la crème.

La crème se marie très bien avec les œufs et j'ai signalé son usage dans les œufs brouillés, mais il y a beaucoup d'autres préparations d'œufs dans lesquelles son emploi est indiqué.

Je me bornerai à dire ici quelques mots des œufs sur le plat à la crème et des œufs farcis à la crème.

Pour les œufs sur le plat : faites cuire à la façon ordinaire des œufs dans un plat de porcelaine allant au feu, salez, poivrez au goût, saupoudrez légèrement d'un peu de civette hachée, noyez le tout dans de la crème légèrement acidulée par un filet de vinaigre, couvrez, faites chauffer à feu doux pendant une dizaine de minutes et servez dans le plat même.

Pour les œufs farcis, afin d'éviter toute odeur sulfureuse, faites durcir la veille autant d'œufs qu'il sera nécessaire, enlevez-les des coquilles, coupez-les en deux dans le sens de leur grand axe et sortez avec précaution

les jaunes que vous passerez à l'aide d'un pilon au travers d'une passoire.

Pour 10 œufs mettez dans une poêle 60 grammes de beurre et une échalote hachée fin, faites blondir, ajoutez les jaunes, sel, poivre et persil haché, travaillez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement homogène et remplissez-en le creux des blancs.

Disposez les blancs ainsi farcis sur un plat allant au feu, le côté plat de l'œuf sur le fond.

Enfin faites chauffer 250 grammes de bonne crème susceptible de cuire sans tourner, ajoutez un peu de sel et de poivre, faites bouillir, versez sur les œufs, puis mettez au four pendant quelques minutes.

Œufs au fromage.

Foncez de beurre un plat allant au feu, garnissez-en le fond de tranches de pain anglais coupées aussi minces que possible, ouatez le pain d'une légère couche de fromage de Gruyère râpé un peu salé, cassez les œufs dessus à raison d'un œuf par tranche de pain, saupoudrez encore d'un peu de fromage et faites cuire rapidement sur feu vif sans autre assaisonnement.

On peut également interposer entre le pain et le fromage de petites lames de jambon fumé.

On peut aussi, dans l'une ou l'autre façon, recouvrir le tout de crème et effectuer la cuisson au four.

Toutes ces préparations, qui sortent un peu de l'ordinaire, sont généralement bien accueillies.

Fondue au fromage.

Pour six personnes prenez :

12 œufs,
240 grammes de fromage de Gruyère râpé,
240 grammes de beurre frais,
150 grammes de truffes noires du Périgord,
125 grammes de jus de viande de boucherie ou de volaille et de préférence de dindon rôti, bien dégraissé,
sel, poivre au goût,
le jus d'un demi-citron.

Commencez par laver, nettoyer et peler les truffes, coupez-les en petits dés et faites-les sauter pendant 5 minutes dans 80 grammes de beurre en les remuant sans cesse, salez et poivrez, puis retirez-les et mettez-les de côté sur une assiette.

Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes, passez-les au travers d'un linge ou d'un chinois afin de retenir les membranes et les germes qui coupent leur homogénéité et battez blancs et jaunes isolément. Lorsque les blancs seront montés en mousse incorporez-y les jaunes par petites quantités, salez, ajoutez 120 grammes de beurre coupé en lames, le fromage râpé et les truffes. Vous obtiendrez ainsi une préparation, dont vous vous servirez de suite.

Mettez dans un plat en porcelaine un peu profond et allant au feu 80 grammes de jus et lorsqu'il sera bouillant versez la préparation dedans ; fouettez le tout. Quand le mélange commencera à devenir onctueux retirez le plat du feu, continuez à fouetter jusqu'à ce que vous ayez obtenu une crème lisse, ajoutez le reste du jus et le reste du beurre coupé en petits morceaux. Remettez le tout un instant sur feu doux pour achever la cuisson, poivrez, ajoutez le jus de citron et servez sur assiettes chaudes.

La fondue est crémeuse et, préparée comme je viens de le dire, elle ne me paraît pas éloignée de la perfection.

Poissons

Matelote.

Un certain nombre de poissons peuvent servir pour faire la matelote, mais l'anguille d'eau douce, la carpe et la brème conviennent tout particulièrement.

Les proportions convenables pour six convives sont :

1 kilogramme de poisson,
250 grammes de champignons de couche,
125 grammes d'oignons,
500 grammes de vin rouge ou blanc, au goût,
50 grammes de fine champagne,
un bouquet garni,
sel et poivre.

Coupez le ou les poissons en tronçons, puis faites un roux avec du beurre et de la farine, ajoutez le bouquet garni et les oignons épluchés entiers. Mouillez avec un mélange de un tiers d'eau et deux tiers de vin rouge ou blanc suivant que vous préférez l'un ou l'autre, ajoutez la fine champagne, salez et poivrez au goût. Laissez cuire le tout pendant une heure, puis mettez le poisson

une demi-heure, trois quarts d'heure, ou même une heure avant de servir, suivant la dureté de la chair et la grosseur des morceaux. Enfin, un quart d'heure avant de servir, enlevez le bouquet garni, passez la sauce si vous n'aimez pas trouver les oignons et ajoutez les champignons.

Faites frire des croûtons de pain dans du beurre, à raison de deux croûtons par convive et mettez-les seulement un instant avant de servir.

Matelote blanche.

Prenez comme poisson, au choix ou mélangés, une anguille de rivière, une carpe ou une tanche. Coupez le ou les poissons en tronçons et passez-les dans le beurre, puis retirez-les.

Faites un roux blond, mouillez de vin blanc et employez de préférence du Bordeaux un peu sec, ajoutez une pointe d'échalote, de l'oignon, du sel et du poivre au goût.

Laissez cuire, puis mettez le poisson pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit à point. Retirez-le et tenez-le au chaud.

Enfin, montez la cuisson à la crème et acidulez légèrement avec du jus de citron.

Servez le poisson masqué avec la sauce et entouré de croûtons frits dans le beurre.

Poisson d'eau douce à la juive.

Il existe plusieurs façons de préparer le poisson à la juive ; en voici deux ayant chacune sa caractéristique :

A. — Pour six à huit personnes, prenez un brochet vivant de 1 kgr,500 à 2 kilogrammes, ou une carpe laitée vivante de la race à chair rouge. Tuez l'animal, grattez-le, lavez-le bien avant de le vider, essuyez-le, entaillez le ventre et sortez avec précaution tout l'intérieur. Mettez à part le foie et la laitance et recueillez le sang. Coupez le poisson en tronçons de 5 centimètres d'épaisseur environ et mettez-le, y compris la tête, dont vous aurez sorti les branchies, dans un vase d'assez grandes dimensions. Saupoudrez de 50 grammes de sel gris et laissez en contact pendant six heures en été et douze heures en hiver. Au bout de ce temps sortez le poisson et secouez-le pour enlever l'excès de sel.

Hachez très fin séparément 125 grammes d'oignons et 125 grammes d'échalotes, puis, d'autre part, mais ensemble, 30 grammes de persil et 5 grammes d'ail.

Prenez une casserole en cuivre étamé dans laquelle vous mettrez 45 grammes d'huile blanche que vous ferez chauffer jusqu'à ce qu'elle fume ; ajoutez d'abord l'oignon haché et tournez sans interruption jusqu'au moment où il commencera à jaunir légèrement, puis l'échalote et continuez à tourner jusqu'à ce que l'en-

semble ait une belle couleur jaune clair, et enfin 30 grammes de farine et tournez toujours jusqu'à ce que le tout devienne également jaune clair. Mouillez avec une carafe d'eau filtrée et lorsque l'ensemble bout, mettez le persil, l'ail, 20 grains de poivre et un peu de gingembre au goût. Plongez alors le poisson dans ce court-bouillon qui devra juste le couvrir. S'il est insuffisant, ajoutez de l'eau bouillante.

Faites cuire à casserole découverte, à gros bouillons. pendant 30 à 35 minutes, goûtez pendant la cuisson et ajoutez, s'il y a lieu, le sel et le poivre qui pourraient manquer. Retirez et éloignez la casserole du feu, couvrez-la pendant un quart d'heure d'un plat garni d'eau froide afin de raffermir le poisson. Découvrez ensuite avec précaution pour éviter qu'il ne tombe de l'eau sur votre préparation. Puis, dressez les morceaux sur un plat long de manière à reconstituer le poisson. Ecrasez alors le foie et la laitance, ajoutez-les avec le sang au jus de cuisson, donnez un bouillon, versez sur le poisson et laissez reposer une nuit pour que la sauce se prenne en gelée. Au moment de servir, décorez le contour du plat d'une garniture de persil.

On peut préparer de la même manière une truite saumonée. On peut également ajouter une darne de saumon à une carpe ou à un brochet.

Ce plat très relevé et très original n'est pas toujours apprécié à sa valeur la première fois qu'on y goûte.

B. — Prenez la même proportion des poissons in-

diqués précédemment et commencez par les préparer et les saler comme il a été dit plus haut.

Puis, dans chaque tranche de poisson, tout en laissant intacte la peau et l'arête du milieu, levez près du dos et de chaque côté de l'arête des rondelles de chair de 2 à 4 centimètres de diamètre, suivant la grosseur de l'animal.

Cela fait, hachez très fin 125 grammes d'oignons, hachez aussi les rondelles de chair extraite, réunissez le tout et continuez à hacher, puis ajoutez un peu de mie de pain tamisée et légèrement mouillée de lait, un œuf entier, sel, poivre, un peu de beurre fondu et triturez jusqu'à l'obtention d'une farce fine.

Bourrez de cette farce les vides produits dans les tranches de poisson par l'enlèvement des rondelles.

Préparez dans une casserole en cuivre étamé munie d'un couvercle un court-bouillon composé d'eau, 2 carottes émincées, 3 blancs de poireau coupés en morceaux, une racine de persil, 2 ou 3 oignons privés de leur pelure externe et coupés en rondelles, sel, poivre au goût et laissez cuire pendant une demi-heure. Évitez en particulier l'excès de sel.

Puis, mettez le poisson morceau par morceau, les morceaux de tête les premiers, au fond. Faites cuire à feu vif, ajoutez toutes les 5 ou 10 minutes une petite cuillerée d'eau froide. La cuisson totale doit durer deux heures.

Une demi-heure avant de retirer le poisson de la

casserole, ajoutez un peu d'infusion de safran si vous l'aimez. Dressez les morceaux de poisson sur un plat et envoyez comme sauce une réduction de la cuisson passée au tamis.

Le poisson ainsi préparé peut se manger à volonté chaud ou froid.

C'est un plat très convenable qui a incontestablement moins de caractère que le précédent, mais il plaît généralement davantage. Il diffère de ce qui se mange couramment et est intéressant à ce titre.

Paupiettes de poisson.

Prenez un gros poisson, un beau brochet ou une belle sole, par exemple, nettoyez-le, levez les filets et salez-les. Suivant la dimension des filets employez-les entiers, ou coupez-les en deux.

Farcissez chaque morceau d'un mélange d'oignons hachés revenus dans du beurre, de chapelure, de cèpes secs détrempés et coupés fin, le tout assaisonné de sel et de poivre et lié avec un jaune d'œuf.

Roulez, ficelez, enduisez d'un mélange de chapelure et de jaune d'œuf et faites revenir au beurre dans une poêle.

Achevez la cuisson dans une casserole en mouillant avec un bouillon de poisson convenablement aromatisé de légumes. Ajoutez un peu de jus de citron, faites ré-

duire la sauce, colorez-la au besoin avec un peu de caramel et masquez-en les paupiettes.

Friture de laitances sauce moutarde.

Préparez de la pâte à frire légère, avec :

125 grammes de farine,
2 œufs,
30 grammes d'huile d'olives ou de beurre fondu,
200 grammes de petite bière légère ou d'eau tiède,
3 grammes de sel.

Cassez les œufs, séparez les blancs et mettez-les de côté pour les fouetter ultérieurement. Mélangez tout le reste et faites-en une pâte lisse sans grumeaux, ayant la consistance d'une crème anglaise et suffisamment liée pour masquer la cuiller.

Laissez-la reposer une heure.

Battez les blancs très ferme et incorporez-les à la pâte au moment de l'employer.

Enrobez dans cette pâte des laitances de poisson, harengs ou carpes, par exemple, faites frire dans de la graisse très chaude et servez avec de la sauce moutarde chaude, qui n'est autre chose qu'une sauce blanche à la moutarde.

En voici la formule :

Pour 36 laitances de harengs ou 24 laitances de carpes, prenez :

90 grammes de beurre,
30 grammes de farine de gruau,
300 grammes d'eau chaude,
50 grammes de crème épaisse douce,
12 grammes de sel blanc,
1 gramme et demi de poivre fraîchement moulu,
2 grammes de moutarde en poudre,
12 grammes de moutarde à l'estragon ou aux fines herbes,
un peu de vinaigre ou de jus de citron (5 à 8 grammes au goût).

Commencez par mettre dans une casserole la farine, le sel, le poivre et 60 grammes de beurre. Chauffez et mélangez bien de façon à faire une pâte. Mouillez avec l'eau et laissez cuire en tournant une dizaine de minutes environ. Ajoutez alors le reste du beurre par petits morceaux, puis la crème, chauffez un peu en tournant toujours jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu. Mettez alors la moutarde que vous aurez délayée avec le vinaigre ou le jus de citron pour aciduler légèrement la sauce.

Saucisson de carême.

Pour 1 kilogramme de colin prenez :

750 grammes d'anguille de rivière,
une langouste œuvée, en vie, pesant 600 grammes,
150 grammes de mie de pain rassis avec un peu de croûte.

Hachez séparément la chair du colin, la chair de

l'anguille, le pain, mélangez l'anguille et le colin, hachez, mélangez l'anguille, le colin et le pain et hachez encore ; vous aurez une pâte.

Faites cuire la langouste pendant 25 minutes dans un court-bouillon préparé avec :

500 grammes de vin blanc sec,
100 grammes de carottes,
100 grammes d'oignons,
40 grammes de sel gris,
40 grains de poivre,
un bouquet garni (thym, laurier, persil),
eau (quod sufficit pour couvrir la langouste).

Laissez-la refroidir dans le liquide. Retirez les œufs, incorporez-les à la pâte ci-dessus, salez et poivrez au goût.

Découpez les chairs de la langouste en dés. Prenez enfin des boyaux de bœuf et emplissez-les de couches alternées de la pâte précédemment préparée et de dés de langouste, ficelez.

Faites cuire les saucissons pendant 25 minutes dans le court-bouillon de la langouste et laissez-les refroidir dans le liquide.

Les proportions de matières premières indiquées permettent de préparer deux saucissons.

Comme variante, on peut remplacer la chair de langouste par des queues de crevettes.

On peut également préparer dans le même esprit de

petites saucisses de carême à manger chaudes avec ou sans garniture.

Brochet à la gelée.

Préparez ce plat la veille du jour où vous voudrez le manger; il n'en sera que meilleur.

Commencez par écailler le brochet, videz-le, essuyez-le soigneusement et, si vous voulez lui conserver tout son arome, ne le lavez ni dehors, ni dedans.

Faites cuire le brochet ainsi préparé, à petit feu, dans un court-bouillon le recouvrant bien complètement, composé de 80 pour 100 de bon vin blanc et de 20 pour 100 de vin rouge, avec un bouquet garni, sel et poivre en grains en quantité suffisante pour le bien relever. Quand le poisson sera cuit enlevez-le, placez-le sur un plat et masquez-le avec la réduction de la cuisson passée, laissez prendre en gelée et décorez avec des tranches de citron et des fleurs de capucines.

La qualité de la gelée dépend essentiellement de la finesse des vins employés; aussi, sans préconiser l'usage de grands vins, qui serait trop onéreux pour le résultat à atteindre, je recommande de prendre des vins de bonne qualité.

En principe le brochet à la gelée est servi sans sauce; cependant rien n'empêche de faire passer en même

temps une saucière de rémoulade froide ordinaire, ou de rémoulade verte, par exemple.

La rémoulade froide est tout simplement une mayonnaise à la ravigote, p. 85.

La rémoulade froide verte est une rémoulade ordinaire colorée par du vert d'épinard.

Le vert d'épinard s'obtient en faisant blanchir des épinards avec un peu de persil et quelques queues de ciboule. Le tout blanchi, rafraîchi, pressé et pilé est passé.

Cette recette est applicable à la carpe ; la seule différence dans la préparation consiste dans la proportion des vins composant le court-bouillon. Il convient de prendre avec la carpe 80 pour 100 de vin rouge et 20 pour 100 de vin blanc.

Brochet farci rôti.

Pour quatre personnes prenez un brochet pesant 750 grammes environ, écaillez-le, videz-le et essuyez-le sans le laver. Piquez-le de lardons de chair d'anguille et d'anchois, dans la proportion de deux lardons d'anguille pour un d'anchois.

Farcissez-le d'une farce faite avec des laitances de

harengs frais, de la mie de pain trempée dans du lait, puis égouttée et du beurre manié de persil, le tout assaisonné au goût.

Bardez-le de lard, ficelez et faites cuire au four jusqu'à ce que la barde ait pris une couleur dorée. Faites alors une sauce avec le jus de cuisson, du beurre noir et du jus de citron et servez avec le brochet.

Brochet aux pommes de terre.

Écaillez, videz et essuyez le poisson, coupez-le en tronçons de 4 centimètres de longueur.

Pelez des pommes de terre nouvelles et coupez-les en tranches de 3 millimètres d'épaisseur.

Foncez de beurre un plat allant au feu, mettez sur le beurre une couche de tranches de pommes de terre, assaisonnez de sel et de poivre, au-dessus une couche de tronçons de brochet également assaisonné, puis encore une couche de tranches de pommes de terre assaisonnées.

Noyez le tout de crème et faites cuire au four à feu doux pendant une heure à une heure un quart, en arrosant fréquemment.

Les pommes de terre seront moelleuses, parfumées, imbibées de crème et le tout délicieux.

Lorsque les pommes de terre dont on dispose sont

vieilles il est bon de les faire blanchir un peu avant de les employer.

On peut aussi préparer de même un brochet jardinière en employant, au lieu de pommes de terre seules, une jardinière de légumes émincés tels que pommes de terre, carottes, navets, haricots verts, etc., des petits pois, de petits champignons. C'est également très bon.

Pain de brochet.

Pour huit personnes prenez :

750 grammes de brochet coupé en tronçons,
750 grammes de vin blanc,
5 œufs frais,
sel, poivre, bouquet garni.

Faites mariner le poisson avec le bouquet pendant douze heures dans le vin légèrement salé et poivré ; cela fait, retirez le bouquet et faites cuire le poisson dans la marinade jusqu'à ce que la chair soit facile à détacher des arêtes. Enlevez les arêtes et passez la chair au tamis. Incorporez à cette purée les œufs entiers bien battus, goûtez, complétez l'assaisonnement s'il est nécessaire, puis mettez le tout dans un moule en couronne et achevez-en la cuisson au bain-marie au four. Servez avec une sauce un peu relevée, soit par exemple, une hollandaise au beurre de crevettes, p. 79, avec

queues de crevettes et champignons, ou encore une sauce au vin comme celle de la matelote. Cette façon de servir le brochet est appréciée par les personnes qui ont la phobie des arêtes ; elle est du reste applicable à tous les poissons.

Harengs salés marinés.

Prenez 4 harengs salés, laités, de dimensions moyennes, faites-les tremper dans de l'eau pendant 24 heures pour les dessaler, enlevez la peau, sortez la laitance et lavez le tout à l'eau froide.

Écrasez la laitance jusqu'à ce qu'elle soit réduite en bouillie et passez-la au travers d'une passoire fine pour en séparer les fragments de membrane ; ajoutez-y 45 grammes de vinaigre, 45 grammes de vin blanc, 45 grammes d'huile d'olives en tournant pendant quelques minutes, aromatisez avec 2 échalotes hachées fin, du thym, un peu de laurier, 2 clous de girofle et du poivre en grains, puis versez sur les harengs et laissez mariner.

Vous pourrez servir ces harengs soit tels quels, soit découpés en filets, soit coupés en petits morceaux, c'est un excellent hors-d'œuvre.

Ces harengs, ainsi que leur sauce passée à la passoire

fine peuvent aussi être mélangés à une salade de pommes de terre, dont ils relèvent remarquablement l'assaisonnement.

Salmis de lamproie.

Prenez une lamproie vivante, coupez-lui la queue et recueillez le sang, puis videz-la, plongez-la pendant trois minutes environ dans de l'eau bouillante et enlevez-lui la peau.

Coupez-la en morceaux et faites-la revenir avec des blancs de poireaux jeunes dans de l'huile d'olives pendant quelques instants.

Faites revenir dans une casserole un hachis de lard, échalote, persil, hysope, feuille de laurier, saupoudrez de farine, mouillez de bon vin rouge, assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez lamproie et poireaux revenus et faites cuire ensemble pendant deux heures.

Au moment de servir liez la sauce avec le sang de la lamproie et ajoutez du sang de poulet de façon qu'elle soit bien noire, goûtez, complétez l'assaisonnement, s'il y a lieu, avec du sel, du poivre, un peu de muscade et de sucre en poudre.

Servez avec des croûtons frits.

Ce salmis est également excellent en conserve. Il suffit de mettre, dans des boîtes en fer-blanc, tous les ingrédients mentionnés dans la formule, sauf les croû-

tons, de souder les boîtes et de faire cuire pendant trois heures au bain-marie.

Lorsqu'on voudra s'en servir on ouvrira les boîtes, on les fera simplement chauffer au bain-marie, on versera le contenu sur un plat chaud et l'on décorera de croûtons frits préparés au moment même.

Cette formule est applicable à l'anguille de mer.
Elle est également excellente avec le saumon.

Filets de sole sauce homard.

Pour six personnes prenez :

2 belles soles pesant ensemble 750 grammes,
250 grammes de crevettes grises que vous ferez cuire suivant le rite,
1 litre de moules,
150 grammes de beurre,
2 jaunes d'œufs crus,
250 grammes de champignons de couche,
100 grammes de vin blanc,
20 grammes d'œufs de homard,
un oignon,
un bouquet garni,
5 grammes de farine,
sel, poivre, muscade, jus de citron.

Nettoyez les moules et faites-les cuire avec le bouquet garni.

Levez les filets de soles, mettez-les de côté, coupez les arêtes en tronçons et mettez-les dans une petite casserole avec 100 grammes d'eau, le vin blanc, l'oignon et l'eau rendue par les moules avec le bouquet qui a servi à leur cuisson, laissez cuire doucement pendant une demi-heure et passez le jus. Réservez-le. Faites cuire à part les champignons avec un peu de beurre et du jus de citron. Réservez la cuisson.

Décortiquez les crevettes, mettez les queues avec les champignons dans une petite casserole émaillée, joignez-y les moules que vous aurez sorties de leurs coquilles et tenez couvert au chaud.

Faites un beurre de crevettes avec 50 grammes de beurre et les parures des crevettes.

Puis beurrez le plat sur lequel vous servirez, dressez dessus les filets, mouillez avec le jus de cuisson des arêtes, couvrez d'un papier beurré et faites cuire pendant six minutes au four. Réservez la cuisson.

Mettez ensuite dans une sauteuse 30 grammes de beurre et la farine, faites cuire, ajoutez les œufs de homard écrasés et passés qui parfumeront le plat et le coloreront provisoirement en noir, mouillez avec le jus des filets de sole et celui des champignons, donnez un coup de fouet à la sauce, ajoutez le reste du beurre, le beurre de crevettes, du poivre, de la muscade et du jus de citron au goût, liez la sauce avec les jaunes d'œufs et chauffez-la ; elle deviendra rouge.

Enfin entourez les filets de sole avec les champi-

gnons, les moules et les queues de crevettes, masquez avec la sauce, glacez au four et servez.

Cette façon de préparer les filets de sole est l'une des meilleures que je connaisse. L'introduction des œufs de homards dans la préparation lui donne, en particulier, un goût très fin et permet de présenter le plat orné d'une pourpre cardinalice du plus bel effet.

Timbale de filets de sole sauce homard.

Les proportions des différents éléments sont analogues à celles que j'ai indiquées dans la formule précédente, sauf qu'ici pour avoir plus de sauce et une sauce plus riche il convient d'augmenter les quantités de farine, de jaunes d'œufs, d'œufs de homard et d'ajouter de la crème et des huîtres.

Pour 2 belles soles pesant ensemble 750 grammes environ prenez :

250 grammes de crevettes cuites comme il sied,
1 litre de moules,
12 belles huîtres grasses,
150 grammes de beurre,
125 grammes de crème,
3 jaunes d'œufs crus,
250 grammes de champignons de couche,
100 grammes de vin blanc,
30 grammes d'œufs de homard,
un bouquet garni,
7gr,50 de farine,
sel, poivre, muscade, jus de citron.

L'opération commence comme dans la formule précédente, et les huîtres sont traitées comme les moules.

Au moment où la sauce doit être liée avec les jaunes d'œufs on ajoutera la crème et, bien entendu, à partir de ce moment, tout en continuant à chauffer on ne fera plus bouillir ; autrement la sauce tournerait.

En ce qui concerne la croûte, il est facile à Paris de s'éviter la peine de la préparer, car la plupart des bons pâtissiers la font convenablement, mais il est encore plus commode d'employer des récipients en porcelaine décorés en forme de croûtes, que l'on chauffe au préalable au bain-marie. Inutile de dire que le contenu de la timbale ne se glace pas au four.

Faisons remarquer enfin qu'il est agréable de trouver dans la timbale les filets de sole bien apparents, et, pour cela, il convient de les rouler et de les ficeler comme des paupiettes avant de les faire cuire ; on enlève les fils après la cuisson.

Les huîtres et les œufs de homard donnent à cette timbale un goût particulièrement délicat.

Truite au beurre.

La truite de rivière et, en particulier, la truite d'eau froide coulant sur un sol granitique est un poisson extrêmement fin. Le procédé le meilleur pour la préparer en lui conservant son arome est de la faire cuire

simplement au beurre de la façon suivante, qui convient remarquablement bien, surtout pour des truites moyennes de 200 grammes à 300 grammes. Pour deux truites pesant ensemble 500 grammes, prenez 200 grammes de beurre, un citron, du sel blanc et du persil. Commencez par nettoyer les truites et roulez-les dans de la farine, puis faites fondre 150 grammes de beurre sans le faire roussir et plongez dedans les truites. Salez, ajoutez le jus d'un quart de citron et faites mijoter pendant une vingtaine de minutes.

Au moment de servir maniez le reste du beurre avec du persil haché, faites-le fondre et versez-le sur les truites que vous aurez mises sur un plat chaud. Envoyez en même temps le reste du citron coupé en tranches.

Truite saumonée braisée.

Écaillez, videz et nettoyez soigneusement le poisson, enlevez notamment le sang figé qui se trouve le long de la grosse arête ; assaisonnez-le de sel, bardez-le de lard et faites la cuisson de la façon suivante :

Faites revenir dans une braisière que vous aurez foncée de beurre, quelques rondelles d'oignon et de carotte, ajoutez un bouquet garni, 100 grammes de vin rouge ou blanc et 30 grammes de fine champagne ; puis placez la truite recouverte d'un papier beurré sur cet appareil et faites braiser en arrosant fréquemment,

après avoir chaque fois enlevé et remis le papier ; laissez cuire en tout pendant 35 minutes environ. Posez la truite sur un plat et tenez au chaud.

Faites une réduction avec le fond de cuisson, montez-la en beurre et masquez le poisson avec une partie de cette sauce.

Envoyez en même temps, avec le reste de la sauce dans une saucière, un légumier de pommes de terre cuites à la vapeur.

Thon grillé sauce tomate.

Prenez des darnes de thon de un centimètre et demi d'épaisseur environ, faites-les griller sur un gril ordinaire, salez-les et lorsqu'elles sont cuites servez-les avec une sauce tomate qui les accompagnera admirablement.

Il convient que le gril soit très chaud et le feu vif; dans ces conditions il faut environ 20 minutes pour que le poisson soit bien cuit, ce qui se reconnaît à ce que la chair se détache facilement de l'arête.

Voici maintenant quelques indications sur la sauce tomate. Pendant sept mois de l'année environ il est difficile d'avoir à Paris de bonnes tomates fraîches à des prix abordables et il est certainement préférable alors

de se servir de la purée de tomates en conserve, faite comme je l'ai indiqué page 209.

Pour obtenir un quart de litre de sauce, soit le contenu d'une saucière moyenne, prenez :

250 grammes de purée de tomates,
10 grammes de farine,
60 grammes de beurre.

Faites cuire, pendant 5 minutes, la farine dans 40 grammes de beurre sans laisser roussir, ajoutez alors la purée par petites quantités en mélangeant constamment, éclaircissez, s'il y a lieu, avec un peu de bon bouillon ou de jus de viande[1], laissez cuire pendant un quart d'heure, goûtez, assaisonnez, ajoutez enfin par petits morceaux les 20 grammes de beurre qui restent en le laissant fondre simplement dans la sauce. Remuez pour rendre bien homogène et servez.

Cette façon de faire la sauce tomate présente le grand

---

1. La meilleure façon de préparer un bon jus de viande consiste à faire cuire dans une marmite dite « américaine » de la viande coupée en morceaux de la grosseur de noix avec des légumes émincés, le tout assaisonné. La cuisson se fait pendant six heures au bain-marie, en ayant soin de maintenir l'eau bouillante au niveau du bouchon de la marmite américaine. L'opération achevée, on recueille le jus et l'on y ajoute celui qu'on obtient en pressant la viande à la presse pour l'épuiser complètement.

1kgr,500 de tranche donne environ 500 grammes de jus. Pour corser les sauces le mieux est d'employer de la viande sans os ni graisse et un mélange de légumes analogue à celui que j'ai indiqué dans la formule du bouillon corsé p. 10. Pour malades et pour convalescents, il est bon de ne mettre comme légumes que quelques rondelles de carotte et une rondelle de navet.

avantage de lui conserver son caractère dans toute sa pureté et d'obtenir, alors que les fruits frais sont rares, une sauce qui semble en provenir directement.

On pourrait, cela va sans dire, la faire exactement de même en été, avec des fruits frais, en commençant comme cela est indiqué dans la formule de la préparation de la purée de conserve, mais il n'y a aucun inconvénient, alors que la tomate est abondante, de lui adjoindre quelques autres éléments, tout en lui conservant cependant la suprématie dans la préparation.

C'est dans cet esprit que je donne la formule suivante :

Pour faire une saucière de sauce tomate prenez :

1 kilogramme de belles tomates fraîches,
2 oignons piqués chacun d'un clou de girofle,
un bouquet garni,
200 grammes de vin blanc sec.

Épluchez les tomates, coupez-les en morceaux et faites-les fondre dans une casserole avec les oignons, le bouquet et le vin, en chauffant le tout à petit feu pendant une heure. Passez le jus au tamis.

D'autre part, faites cuire 10 grammes de farine pendant 3 à 4 minutes dans 40 grammes de beurre sans laisser roussir et mélangez-y le jus précédent avec un peu de glace de viande ; laissez réduire à consistance voulue, goûtez, assaisonnez, enfin, avant de servir, ajoutez le reste du beurre que vous ferez simplement fondre, mélangez bien le tout et servez.

Tripes et abatis de viandes de Boucherie et de Porc

Gras-double au vin blanc.

Pour 10 à 12 personnes prenez :

2 kilogrammes de gras double tel qu'on le vend à Paris,
un fort pied de veau désossé et coupé en morceaux,
250 grammes de carottes coupées en rouelles,
250 grammes d'oignons,
100 grammes de poireaux,
40 grammes de céleri,
4 grammes de thym,
4 grammes de feuilles de laurier,
} en deux bouquets,
4 clous de girofle piqués chacun dans un oignon,
65 grammes de sel gris,
8 grammes de poivre en grains,
un peu de muscade râpée,
une bouteille de Sauternes.

Lavez le gras-double à l'eau chaude et coupez-le en morceaux carrés de 3 à 4 centimètres de côté.

Prenez une marmite en porcelaine allant au feu, mettez au fond l'un des bouquets, quelques oignons, quelques rouelles de carottes, puis une couche de gras-double assaisonné du tiers des condiments, alternez légumes et gras-double de façon à épuiser toutes les matières en trois couches. Enfin, au-dessus de la troisième couche de gras-double mettez le deuxième bouquet, mouillez avec le vin blanc et achevez de couvrir avec de l'eau. Faites cuire à feu doux au four et à marmite fermée pendant douze heures au moins. Retirez alors les bouquets, les légumes, les grains de poivre et servez chaud sur assiettes chaudes.

Gras-double au gratin.

Pour 10 à 12 personnes prenez :

2kgr,500 de gras double tel qu'on le vend à Paris,
75 grammes de carottes coupées en rouelles,
75 grammes d'oignons coupés en rouelles,
50 grammes de poireaux,
un bouquet garni,
10 grammes de céleri en branche,
5 grammes de persil,
750 grammes de bouillon,
125 grammes de mie de pain rassis tamisée,
50 grammes de beurre,
250 grammes de fromage de Gruyère râpé,

250 grammes de fromage de Parmesan râpé,
500 grammes de crème,
sel, paprika (poivre de Hongrie), vinaigre de vin.

Commencez par laver le gras-double à l'eau chaude et émincez-le en languettes de la grosseur de bâtons de macaroni.

Hachez ensuite le persil et le céleri et faites-les revenir dans le beurre.

Puis mettez dans une casserole le gras-double, les légumes, le bouquet garni, le persil et le céleri revenus, mouillez avec le bouillon de façon à couvrir et laissez cuire à casserole couverte jusqu'à ce que le gras-double soit bien tendre. Quatre heures de cuisson suffisent généralement.

Découvrez alors la casserole et faites évaporer le liquide qui reste, retirez le bouquet, les légumes, prenez le gras-double et disposez-le dans une terrine, un plat creux ou un légumier allant au feu, en couches alternées de gras-double, mie de pain et fromages râpés, en terminant par du fromage. Assaisonnez au fur et à mesure avec le paprika. Avec les quantités de matières premières indiquées, 6 grammes de paprika suffisent généralement. Mélangez bien le tout, ajoutez la crème que vous aurez fait aigrir au préalable avec un peu de vinaigre[1], mélangez encore, goûtez, complé-

1. Il est bien difficile d'indiquer exactement la quantité de vinaigre

tez l'assaisonnement s'il y a lieu et mettez au four pendant une heure, de façon que tous les éléments s'amalgament entre eux et que le dessus du plat soit doré. Servez aussitôt.

C'est absolument fondant.

Langue de bœuf salée.

Prenez une langue de bœuf sans la gorge, incisez-en la peau et frottez-la avec vingt grammes de salpêtre en poudre, puis mettez-la dans un vase en porcelaine avec dix oignons moyens coupés en rouelles, dix échalotes, dix gousses d'ail, six feuilles de laurier, cinq grammes de thym mondé, saupoudrez de douze grammes de poivre fraîchement moulu, autant de poudre de curry, autant de quatre épices, autant de paprika et recouvrez le tout avec deux kilogrammes de sel gris.

Gardez au frais, à vase couvert, pendant quinze jours.

Au bout de ce temps retirez la langue, secouez-la, faites-la cuire pendant trois heures dans du vin blanc et laissez-la refroidir dans le liquide, puis retirez-la et essuyez-la ; elle est prête à être servie.

La langue de bœuf ainsi préparée est de beaucoup supérieure à tous les produits similaires du commerce.

---

nécessaire ; tout dépend de sa force, avec un vinaigre de vin doux, que je prépare moi-même, il en faut 30 grammes.

Fromage de tête de veau sauce douce.

Prenez une tête de veau entière, lavez-la et mettez-la dans une marmite en porcelaine allant au feu, avec une grosse carotte, un poireau, un oignon piqué de deux clous de girofle, un bouquet garni, de l'eau en quantité suffisante pour la couvrir et du gros sel à raison de 15 grammes par litre d'eau.

Faites bouillir, écumez et continuez la cuisson à liquide frissonnant, comme pour un pot-au-feu. La cuisson totale dure trois heures.

En même temps faites cuire dans le bouillon des carottes juste assez pour qu'elles ne soient pas molles.

Cela fait retirez la tête, désossez-la et coupez-la en petits morceaux.

Prenez un moule, décorez-en le fond et les parois avec des rondelles de carottes, puis mettez dans le moule ainsi apprêté les différents morceaux de tête en les mélangeant et versez dessus le jus de cuisson que vous laisserez prendre en gelée.

Démoulez et servez avec une sauce douce ou une sauce moutarde froide.

La sauce douce se prépare de la manière suivante. Pour un demi-litre de sauce prenez :

2 jaunes d'œufs durs,
15 grammes d'un mélange en parties égales d'estragon, de cerfeuil, de persil et de civette hachés,
de l'huile, du vinaigre, du sel, au goût,
5 grammes de sucre en poudre.

Pétrissez les jaunes d'œufs avec les fines herbes, faites une sauce ordinaire à l'huile et au vinaigre, que vous salerez à votre goût et incorporez-y le sucre en poudre, les jaunes d'œufs et les fines herbes.

La proportion de cinq grammes de sucre pour un demi-litre de sauce convient généralement, mais il est préférable, ici encore, de s'en rapporter à son goût personnel et de n'ajouter le sucre que par petites quantités, en remuant chaque fois la sauce soigneusement, de façon à l'homogénéiser parfaitement.

C'est le sucre qui donne à la sauce son cachet spécial; il ne faut cependant pas qu'elle ait une saveur sucrée; il suffit qu'elle soit douce.

La sauce moutarde froide se prépare en délayant des jaunes d'œufs dans du jus de citron, ou du vinaigre, amalgamant avec de la moutarde et ajoutant ensuite de l'huile d'olives en tournant constamment. L'assaisonnement se fait au goût avec sel, poivre et estragon haché.

Tête de veau frite sauce tomate.

Faites cuire de la tête de veau comme il est dit dans la formule précédente.

Coupez-la en morceaux et trempez chaque morceau dans une pâte préparée six heures d'avance avec du lait et de la farine, le tout assaisonné de sel. La pâte doit être bien lisse, homogène et d'une consistance légèrement fluide. Plongez alors les morceaux de tête enrobés de cette pâte dans de la friture chaude, retirez-les dès que la pâte est cuite et servez chaud avec une sauce tomate (p. 67).

On peut préparer la cervelle de la même manière. La seule différence consiste en ce qu'il ne faut la court-bouillonner que pendant une dizaine de minutes seulement.

Cervelle de veau sauce hollandaise à la ravigote.

Faites cuire une cervelle de veau en commençant par la faire blanchir dans de l'eau salée et vinaigrée, l'égouttant ensuite et achevant la cuisson en la laissant

mijoter à tout petit feu dans du bon bouillon pendant un quart d'heure.

Faites-la égoutter, puis servez-la dans sa forme naturelle de dôme, aussi chaude que possible et masquée par une sauce hollandaise à la ravigote.

Garnissez le plat avec des légumes tournés, tels que pommes de terre, carottes, navets, etc., cuits à l'eau, à l'anglaise.

La sauce hollandaise n'est autre chose qu'une mayonnaise chaude au beurre.

On la prépare très commodément au bain-marie.

Pour 4 jaunes d'œufs frais prenez 250 grammes de beurre fin et 30 grammes d'eau froide. Coupez le beurre en petits morceaux et amenez-le par la chaleur à l'état mou. Cela fait, mettez les jaunes d'œufs dans un bol au bain-marie, ajoutez l'eau, tournez, ajoutez le beurre par petits morceaux et continuez à tourner; la sauce doit monter comme des œufs à la neige et avoir, en même temps, de la légèreté et de la cohésion. Comme assaisonnement, le plus souvent on ne met que du sel, mais on peut aussi ajouter un peu de poivre et de jus de citron ou du vinaigre.

Pour faire une sauce hollandaise à la ravigote commencez par préparer du beurre de ravigote et faites ensuite la sauce avec ce beurre, comme précédemment.

Le beurre de ravigote se prépare en prenant pour 250 grammes de beurre, 250 grammes d'un mélange de cerfeuil, estragon, pimprenelle, civette et cresson alénois, épluchant le tout, lavant, faisant blanchir, égouttant, pressant, pilant, passant, ajoutant 8 grammes d'huile d'olives, 4 grammes de vinaigre à l'estragon et incorporant le tout au beurre, dans un mortier.

Pour compléter ce que j'ai dit de la sauce hollandaise en général, j'ajouterai qu'en employant dans sa préparation au lieu de beurre naturel du beurre de crevettes ou du beurre d'écrevisses (p. 29), on obtiendra des sauces colorées et aromatisées, qui trouveront leur emploi dans bien des cas.

On pourra également colorer la sauce hollandaise ordinaire et l'aromatiser avec du jus d'oranges sanguines, en la relevant avec du jus de citron, et cette sauce conviendra parfaitement en particulier pour accompagner des asperges en branches.

Oreilles de veau farcies sauce béarnaise.

Pour six personnes prenez six oreilles de veau, faites-les blanchir dans de l'eau salée, puis lavez-les à l'eau froide et frottez-les avec du citron coupé en tranches.

Cela fait enveloppez chaque oreille à part dans un linge blanc que vous coudrez.

Préparez un court-bouillon avec moitié de vin blanc sec et moitié de bouillon, ajoutez un oignon, une carotte coupée en morceaux et un bouquet garni; salez et poivrez.

Placez les oreilles dans ce court-bouillon et laissez-les cuire pendant trois heures en ajoutant, au fur et à mesure de l'évaporation, quantité équivalente du même mélange, de façon que les oreilles baignent constamment dans le liquide.

Au bout de ce temps sortez-les du court-bouillon et enlevez les linges.

Pendant la cuisson des oreilles préparez la farce et pour cela prenez :

120 grammes de blanc de poulet rôti,
120 grammes de ris de veau cuit au beurre,
6 écrevisses cuites suivant le rite,
125 grammes de truffes cuites dans du Madère,
200 grammes de crème,
30 grammes de farine,
30 grammes de jus blond de veau, ou fond de veau, p. 102.
125 grammes de beurre,
4 grammes de poivre fraîchement moulu,
sel au goût,
2 jaunes d'œufs frais.

Coupez en petits morceaux le blanc de poulet, le ris de veau et les queues d'écrevisses et mélangez bien le tout. Faites un beurre d'écrevisses avec une partie du beurre et les parures.

Faites un roux blond avec le reste du beurre et la farine, mouillez avec le jus de veau, puis mettez une partie de la crème, le beurre d'écrevisses, les truffes coupées en tranches, salez et poivrez au goût. Ajoutez alors le mélange de blanc de poulet, ris de veau et queues d'écrevisses et faites cuire le tout un moment, enfin retirez du feu et liez avec le reste de la crème et les jaunes d'œufs. Laissez refroidir.

Lorsque la farce sera froide garnissez-en les pavillons des oreilles.

Cela fait, battez un œuf entier et deux blancs en neige et passez dedans les oreilles, puis roulez-les dans de la mie de pain tamisée, le tout à deux reprises, de façon à assurer l'adhérence de la panure.

Un quart d'heure avant de servir faites frire au four, dans 60 grammes de beurre, les oreilles ainsi farcies et panées, de façon à les dorer. Faites-les égoutter et servez-les présentées debout sur le plat avec une sauce béarnaise.

Il est bon de préparer les oreilles quelques heures d'avance.

La sauce béarnaise n'est autre chose qu'une sauce hollandaise relevée avec une réduction passée de vinaigre et d'échalotes et aromatisée avec de l'estragon.

Les proportions convenables des différents éléments pour une sauce devant accompagner six oreilles sont :

250 grammes de beurre,

4 jaunes d'œufs,
30 grammes d'eau froide,
2 échalotes,
100 grammes de vinaigre de vin de force moyenne,
sel, poivre, estragon, au goût.

Foie de veau en crépinette.

Pour six personnes prenez :

450 grammes de foie de veau tout paré et coupé en trois tranches semblables,
150 grammes de veau paré,
150 grammes de jambon cru, entrelardé, sans os,
10 grammes d'échalotes,
2 grammes de persil,
125 grammes de champignons de couche,
du jus de citron,
60 grammes de beurre,
10 grammes de glace de viande.

Pelez les champignons et passez-les dans le jus de citron, puis hachez ensemble veau, jambon, échalotes, persil et champignons, assaisonnez au goût, soit généralement avec 10 grammes de sel fin, 2 grammes de poivre fraîchement moulu, un demi-gramme de quatre épices, enfin liez le hachis avec deux jaunes d'œufs.

Enduisez avec cette pâte les deux côtés des tranches de foie de veau et enveloppez isolément chaque tranche, ainsi préparée, dans de la crépine de porc.

Faites fondre 60 grammes de beurre dans une casse-

role, puis mettez le foie en crépinette et laissez cuire à l'étouffée, à petit feu, pendant trois quarts d'heure.

Dégraissez soigneusement le jus de cuisson, corsez-le avec la glace de viande, goûtez pour l'assaisonnement et complétez-le, s'il y a lieu. Enfin servez et envoyez en même temps un plat de petits pois.

On peut préparer la cervelle de veau d'une façon analogue, mais il conviendra de la servir sur une purée de chicorée à la crème qui se prépare comme la purée d'épinards à la crème (p. 205).

Pieds de veau sauce tartare.

Faites cuire les pieds dans un court-bouillon au vin additionné de légumes et aromatisé d'un peu de safran.

Quand ils seront ramollis, retirez-les, désossez-les et coupez-les en morceaux; tenez au chaud.

Passez le bouillon de cuisson à la passoire fine, ajoutez des jaunes d'œufs durs écrasés avec un peu d'huile d'olives, quelques câpres, du sel et un peu de sucre en poudre, au goût.

Donnez un bouillon, acidulez avec du jus de citron.

Masquez les pieds avec cette sauce et servez chaud.

Pieds de mouton sauce mayonnaise à la ravigote.

Pour quatre personnes prenez douze pieds de mouton fortement échaudés, tels qu'on les vend à Paris.

Préparez un court-bouillon avec :

750 grammes de vin blanc sec,
une belle carotte coupée en rouelles,
un oignon moyen coupé en rouelles,
2 gousses d'ail de moyenne grosseur, entières,
un bouquet garni composé de 5 grammes de persil, une brindille de thym et le quart d'une feuille de laurier,
sel gris et poivre en grains.

Faites bouillir, puis mettez les pieds; après une heure et demie de cuisson environ éloignez-les du feu et laissez-les refroidir dans le liquide. Retirez-les alors, désossez-les, passez le jus de cuisson et remettez-les dans le jus passé le temps suffisant pour que tout le jus soit absorbé par les pieds.

Préparez alors une sauce mayonnaise à la ravigote, mélangez-la avec les pieds et laissez le tout s'imbiber pendant quelques heures.

Il est pratique de préparer le plat la veille du jour où on veut le servir à déjeuner.

La mayonnaise à la ravigote est une mayonnaise très relevée et aromatisée.

Voici comment il faut la préparer :

Commencez par faire une mayonnaise ordinaire et pour cela mettez deux jaunes d'œufs frais dans une terrine, ajoutez sel et poivre et pétrissez avec une cuiller en bois, puis versez petit à petit en tournant constamment de bonne huile d'olives en alternant avec quelques gouttes de jus de citron. Lorsque vous aurez assez de sauce ajoutez un filet de vinaigre, mélangez intimement, goûtez et complétez l'assaisonnement s'il y a lieu avec sel, poivre et jus de citron.

Cela fait, pour préparer une mayonnaise à la ravigote hachez ensemble un mélange de cresson, estragon, cerfeuil, ciboulette, pimprenelle et un cornichon, ajoutez des câpres, deux échalotes, deux filets d'anchois, de la moutarde et pilez le tout ensemble de façon à obtenir une pâte, que vous incorporerez à la mayonnaise simple préparée d'abord.

Pieds de porc bouillis.

Prenez des pieds de cochon frais, non salés, dont vous enlèverez les ongles, échaudez-les et lavez-les ensuite dans de l'eau fraîche.

Préparez un court-bouillon avec eau, bouquet garni de thym, laurier, persil et sauge, un oignon, une

carotte, deux gousses d'ail, une échalote, 100 grammes de vin blanc, un peu de vinaigre, des clous de girofle, du poivre en grains et du sel.

Faites cuire les pieds dans ce court-bouillon pendant cinq heures, à liquide légèrement frissonnant, comme pour un pot-au-feu, en ayant soin qu'ils baignent constamment dans le liquide. Lorsqu'ils sont cuits retirez-les et maintenez-les au chaud.

Passez le jus, ajoutez-y une cuillerée de crème de riz Groult délayée dans un peu d'eau froide, laissez cuire, liez la sauce avec des jaunes d'œufs et versez-la sur les pieds.

Servez sur assiettes chaudes.

Viandes de Boucherie et Charcuterie

Filet Boston.

Pour six personnes prenez une belle tranche de filet de bœuf épaisse de 4 centimètres et pesant environ 1 kilogramme.

Commencez par faire chauffer un gril de façon à éviter l'adhérence de la viande, mettez dessus le filet et saisissez-le des deux côtés sur un feu très vif, diminuez alors le feu et continuez la cuisson à température plus douce pendant une dizaine de minutes de chaque côté. Un peu avant la fin de l'opération salez et poivrez au goût. La cuisson est à point lorsque le sang suinte à la surface de la viande.

Servez alors le filet avec une sauce aux huîtres, que vous aurez préparée de la manière suivante avec :

250 grammes de beurre,
4 jaunes d'œufs frais,
36 belles huîtres,
sel, poivre, jus de citron.

Commencez par détacher les huîtres de leurs coquilles et recueillez-les, ainsi que leur eau, dans une petite casserole. Mettez sur le feu, donnez un bouillon, écumez, enlevez les mollusques et tenez-les au chaud, passez le liquide et faites-le réduire.

Préparez alors une sauce hollandaise conformément aux indications données p. 78 et incorporez-y les huîtres ainsi que la réduction de leur eau, goûtez et complétez l'assaisonnement, s'il y a lieu, avec sel, poivre et un filet de jus de citron.

Cette sauce, qui est parfaite avec le filet de bœuf grillé, accompagne également très bien les poissons cuits au court-bouillon, notamment le turbot et la barbue ; elle est excellente aussi avec les langoustines et les cigales de mer grillées.

On peut préparer de même le faux filet et l'entrecôte.

On peut aussi servir le filet, le faux filet et l'entrecôte grillés avec une sauce béarnaise, p. 81, ou avec du beurre d'anchois, de l'huile d'anchois, etc.

Pour préparer le beurre d'anchois, prenez pour

150 grammes de beurre une douzaine de beaux anchois salés. Lavez-les, essuyez-les, enlevez les arêtes, pilez les chairs avec le beurre et passez le tout au tamis.

L'huile d'anchois se prépare en faisant d'abord dans un mortier une purée sèche avec la chair des anchois et en incorporant ensuite cette purée à de la bonne huile d'olives. Pour terminer, on passe le tout au tamis.

Dans tous les cas, quelle que soit la sauce servie avec le bœuf grillé, l'une des garnitures qui accompagne le mieux la viande est un plat de pommes de terre soufflées, p. 187.

Filets mignons sauce Madère aux pommes de terre à la crème.

Pour six personnes prenez :

6 filets mignons,
250 grammes de beurre,
200 grammes de Madère,
125 grammes de bouillon,
250 grammes de crème,
20 grammes de farine,
125 grammes de champignons de couche,
une truffe noire du Périgord,

1 kilogramme de pommes de terre,
sel, poivre, muscade.

Epluchez les champignons, nettoyez soigneusement la truffe et coupez-la en tranches minces.

Faites ensuite, dans une casserole de dimensions convenables, un roux avec 80 grammes de beurre et la farine, mouillez avec le Madère et le bouillon et laissez cuire à petit feu pendant une demi-heure. Tournez, ajoutez les champignons et les tranches de truffe et continuez à faire cuire encore pendant une demi-heure, toujours en tournant.

En même temps, faites cuire dans de l'eau salée les pommes de terre en robe de chambre, pelez-les, coupez-les en morceaux si elles sont grosses, laissez-les entières si elles sont petites, puis mettez-les dans une autre casserole avec la crème, du sel, du poivre et de la muscade au goût et faites mijoter à tout petit feu pendant un quart d'heure.

Enfin faites fondre 100 grammes de beurre dans une poêle et quand il sera chaud mettez dedans les filets mignons, que vous ferez cuire cinq minutes d'un côté, cinq minutes de l'autre.

Dressez les filets sur un plat et masquez-les avec la sauce Madère.

Un instant avant de servir, ajoutez aux pommes de terre le reste du beurre par petits morceaux, et envoyez-les à part dans un légumier, en même temps que les filets.

C'est un plat excellent, qui a généralement beaucoup de succès.

Rumsteck braisé aux pommes de terre à la crème.

Pour 1 kilogramme de rumsteck prenez :

90 grammes de beurre,
2 oignons moyens,
2 carottes moyennes,
un bouquet de 10 grammes (persil et céleri),
1 gramme de persil haché,
60 grammes de chapelure,
375 grammes de bouillon ou 60 grammes de glace de viande délayée dans 325 grammes d'eau,
250 grammes de vin rouge,
le jus d'un demi-citron,
une centaine de câpres,
2 clous de girofle,
1 kilogramme de pommes de terre,
sel et poivre fraîchement moulu.

Coupez la viande en quatre tranches, chacune de l'épaisseur d'un doigt, battez-les pour les attendrir, salez-les, faites-les revenir dans une casserole avec 60 grammes de beurre, les oignons, les carottes et le bouquet. Faites revenir à part la chapelure avec 30 grammes de beurre, mélangez-la aux légumes, ajoutez 1 gramme de poivre et les clous de girofle, mouillez le tout avec le vin, le bouillon, le jus de citron

et arrosez les tranches de viande avec le jus ainsi formé, couvrez et laissez mijoter pendant une heure et demie. Pendant la cuisson, prenez la moitié de la crème et faites-la aigrir en la tenant au chaud ; réservez fraîche l'autre moitié.

Lorsque la viande sera cuite, passez la sauce, ajoutez la crème que vous avez fait aigrir, 20 grammes de farine, seulement dans le cas où la sauce paraîtrait trop liquide, et les câpres. Couvrez et laissez mijoter encore pendant un quart d'heure.

Faites cuire à part les pommes de terre à la vapeur, ajoutez-y le reste de la crème restée fraîche, du sel et du poivre au goût et faites mijoter aussi pendant un quart d'heure.

Au moment de servir, masquez les tranches de viande avec la sauce et envoyez à part, dans un légumier, les pommes de terre saupoudrées ou non, suivant le goût, de persil haché.

Ce plat, qui peut sembler analogue au précédent, en diffère cependant beaucoup.

Daube de faux filet aux pommes de terre à l'étuvée.

Pour préparer ce plat, l'ustensile qui convient le mieux est une gamelle tronconique en cuivre étamé

munie d'un couvercle et pouvant être séparée en deux compartiments par une tôle perforée de même métal et munie elle-même d'un anneau.

Placez au fond de la gamelle 2 kilogrammes de faux filet, 375 grammes d'un mélange fait d'olives fraîches dont on aura enlevé les noyaux, de champignons pelés et de truffes épluchées, dans la proportion qui vous conviendra, 375 grammes de beurre, un bouquet garni, du sel et du poivre.

Mettez en place la tôle perforée et, dans le compartiment supérieur de la gamelle, disposez 625 grammes de pommes de terre crues, pelées et coupées en tranches d'épaisseur uniforme, salez et poivrez.

Coiffez la gamelle de son couvercle et faites cuire à feu doux pendant 3 heures.

Les pommes de terre ainsi cuites à l'étuvée, engraissées par les vapeurs du beurre, nourries des fumets de la viande et parfumées des aromes exhalés par les olives, les champignons et les truffes, sont particulièrement exquises.

On servira la viande braisée sur une purée obtenue en passant au tamis jus, champignons, truffes et olives, avec les pommes de terre autour comme garniture.

Les proportions indiquées conviennent pour six convives.

Culotte de bœuf aux pâtes.

Pour douze personnes prenez :

2kgr,500 de pointe de culotte désossée et parée,
250 grammes de lard gras haché,
200 grammes de lard à piquer, en lardons ayant une section carrée de 5 millimètres de côté,
200 grammes d'oignons épluchés et hachés,
une demi-gousse d'ail,
un bouquet garni,
3 clous de girofle,
50 grammes de fine champagne,
un pied de veau,
250 grammes de purée de tomates,
500 grammes de pâtes,
500 grammes de fromage de Parmesan râpé,
du sel et du poivre.

Faites fondre le lard haché, puis mettez les oignons et faites-les roussir.

Enlevez-les avec une écumoire et mettez-les avec l'ail, le bouquet garni et les clous de girofle dans un bol rempli d'eau bouillante. Couvrez, laissez 2 heures en contact, puis passez l'eau et réservez-la.

Assaisonnez les lardons, piquez-en la viande et faites-la revenir de tous les côtés en la remuant fréquemment pendant deux heures sur un bon feu, dans le lard fondu, à casserole découverte, flambez-la ensuite avec la fine champagne, mouillez avec l'eau réservée, ajoutez le

pied de veau et la purée de tomates, puis couvrez avec un papier sous le couvercle et faites cuire à très petit feu pendant six heures. Dégraissez bien le jus ; il vous servira à accommoder les nouilles.

Les pâtes que je préfère sont les spaghetti de Naples. Faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau salée à défaut de bouillon. Égouttez-lès, puis mettez-les dans un légumier par couches en alternant avec des couches de Parmesan et en arrosant de jus. Terminez par du Parmesan et servez chaud en même temps que le bœuf.

Je recommande de faire cuire le bœuf la veille et de le réchauffer le lendemain pour le moment où l'on veut le manger ; je le trouve meilleur ainsi. Les pâtes ne s'accommodent jamais d'avance.

Paupiettes de bœuf braisées.

Prenez autant de tranches de faux filet que vous aurez de convives. Choisissez une viande bien persillée de graisse et ayez soin que les tranches soient régulières, sans déchirures.

Pour deux paupiettes prenez :

100 grammes de beurre,
125 grammes de champignons de couche,
un jaune d'œuf cru,
125 grammes de crème,

10 grammes de chapelure,
2 oignons moyens,
un litre de bouillon,
du jus de citron,
du sel, du poivre et de la noix de muscade.

Aplatissez les tranches de bœuf, salez-les, poivrez-les.

Faites cuire les champignons dans du beurre et du jus de citron, puis hachez-les fin.

Faites revenir dans du beurre les deux oignons hachés fin et une partie de la chapelure, salez, poivrez, ajoutez de la muscade râpée au goût, les champignons hachés, liez avec le jaune d'œuf et mélangez le tout ; cela constituera la farce.

Garnissez les tranches de viande avec cette farce, roulez-les et ficelez-les, mettez-les ensuite dans une casserole avec le reste du beurre et faites revenir pendant une demi-heure. Lorsque les paupiettes sont bien revenues, mouillez avec le bouillon, couvrez et faites cuire à petit feu pendant trois quarts d'heure.

Retirez les paupiettes, enlevez les ficelles. Mettez les paupiettes sur un plat, ajoutez à la sauce la crème et le reste de la chapelure, laissez mijoter le temps nécessaire pour amener la sauce à consistance convenable, versez-la sur les paupiettes et servez.

Envoyez en même temps soit du riz aux cèpes, p. 179, soit du gruau de sarrasin, p. 182, soit de la purée de pommes de terre.

Paupiettes de bœuf rôties à la broche.

Pour 500 grammes de faux filet paré, coupé en deux ou trois tranches régulières, prenez :

autant de petites bardes de lard que vous avez de tranches de bœuf,
125 grammes de champignons de couche,
50 grammes de truffes noires,
10 grammes d'oignons épluchés,
50 grammes de beurre,
un jaune d'œuf,
du jus de citron,
50 grammes de vin blanc,
5 grammes d'huile d'olives,
sel et poivre.

Commencez par hacher fin les oignons, faites fondre le beurre et quand il sera bouillant, plongez dedans les oignons hachés et faites-les cuire sans leur faire prendre couleur. Passez ensuite les champignons dans le jus de citron, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans du beurre. Pelez les truffes et coupez-les en morceaux ; mélangez oignons, champignons et truffes et amalgamez le tout avec le jaune d'œuf.

Disposez cette farce dûment assaisonnée de sel et de poivre fraîchement moulu sur les tranches de faux filet également assaisonnées sur leur face interne, roulez en paupiettes, ficelez, bardez les paupiettes de lard et faites-les mariner pendant six heures dans le vin additionné d'huile et assaisonné de poivre.

Enfin, mettez les paupiettes à la broche et faites-les rôtir à feu assez vif, en arrosant avec la marinade. Une vingtaine de minutes de cuisson suffit généralement.

Servez et envoyez en même temps un légumier de pommes de terre sautées.

Ces paupiettes diffèrent absolument comme goût, j'ai à peine besoin de le dire, des paupiettes braisées.

Aspic de bœuf à la mode.

Le bœuf à la mode bien fait est un excellent plat de famille, qui se sert aussi bien chaud que froid. Je le prépare volontiers en aspic. Présenté ainsi, il a très bonne allure, et, comme sous cette forme il est facile à emporter, il convient particulièrement pour les pique-niques à la campagne.

Voici ma formule :

Pour 12 personnes prenez :

2kgr,500 de pointe de culotte de bœuf désossée et parée,
200 grammes de lard à piquer en lardons ayant une section carrée de 5 millimètres de côté,
100 grammes d'oignons épluchés et coupés en tranches,
250 grammes de carottes épluchées et coupées en tranches, en ne conservant que les parties rouges,
800 grammes de bon bouillon,
700 grammes de vin blanc de Sauternes,
700 grammes de Madère,
50 grammes de fine champagne,
40 grammes de graisse de rôti,

un fort pied de veau bien lavé, nettoyé et coupé en morceaux.
un morceau de couenne de lard de 2 décimètres carrés,
3 clous de girofle,
un bouquet garni (persil, thym, laurier),
sel, poivre et quatre épices.

Commencez par assaisonner le bœuf avec sel, poivre et quatre épices et mettez-le ainsi que les lardons, 400 grammes de vin blanc et 400 grammes de Madère dans une terrine de dimensions convenables pour que la viande baigne dans le liquide.

Au bout de 24 heures, prenez les lardons, assaisonnez-le, piquez-en la viande parallèlement aux fibres et faites-la revenir de tous les côtés pendant 20 minutes dans la graisse de rôti, puis faites-la flamber dans la fine champagne.

Foncez une casserole avec la couenne, mettez le bœuf dessus avec le pied de veau, les carottes, le bouquet garni, les clous de girofle, le reste du vin blanc, le reste du Madère, le bouillon, salez et poivrez légèrement, couvrez, donnez un bouillon, puis laissez mijoter pendant 4 heures et demie à petit feu. Avant la fin de la cuisson, goûtez et complétez l'assaisonnement s'il y a lieu.

La cuisson achevée, retirez le bœuf et les carottes et mettez-les à part séparément. Passez le jus, dégraissez-le et clarifiez-le avec 2 blancs d'œuf et 2 coquilles d'œuf en chauffant sur un feu modéré, retirez du feu au premier bouillon et passez-le enfin au travers d'un torchon légèrement humide.

Coupez le bœuf en tranches perpendiculairement aux lardons.

Prenez un moule, décorez-en les parois avec des tranches de carottes non désagrégées et coulez-y du jus. Laissez prendre en gelée, puis mettez une couche de tranches de bœuf, puis une couche de carottes, noyez dans le jus, continuez ainsi en alternant et terminez par une couche de bœuf. Mettez à refroidir, puis démoulez.

Servez en découpant en tranches comme si vous aviez affaire à un pâté.

Les convives trouveront dans chaque bouchée du bœuf, du lard, des carottes et de la gelée.

Goulach.

Le goulach est un ragoût, assaisonné avec du paprika, qui le relève beaucoup et lui donne un goût particulier. On le prépare le plus souvent avec de la viande de bœuf.

Comme garniture, on emploie des pâtes ou des pommes de terre.

En voici une formule avec bœuf et pommes de terre.

Pour huit personnes, prenez :

1 500 grammes de faux filet,
250 grammes de lard de poitrine,
100 grammes de glace de viande,
400 grammes de bouillon,
250 grammes d'oignons,

1 kilogramme de pommes de terre,
paprika, sel.

Coupez le lard en petits dés, mettez-le sur le feu dans une casserole et faites-le fondre. Ajoutez alors les oignons coupés en rouelles minces, mélangez avec le lard et faites cuire à casserole couverte pendant 5 minutes.

Coupez le bœuf en morceaux gros comme des noix et mettez-le dans la casserole, salez légèrement, assaisonnez de paprika au goût (dans les conditions indiquées 4 grammes constituent une proportion moyenne), mouillez avec le bouillon dans lequel vous aurez fait dissoudre la glace de viande, couvrez et faites cuire à petit feu. Au bout d'une heure, ajoutez les pommes de terre pelées et coupées en dés, remuez et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient à point, ce qui demande en moyenne un quart d'heure, goûtez, complétez l'assaisonnement s'il y a lieu et servez.

Il est recommandé de ne saler que légèrement au début, car il est bien difficile d'apprécier par avance la proportion du sel contenu dans le bouillon.

On peut également préparer le goulach avec des viandes différentes et remplacer, par exemple, les 1500 grammes de faux filet de bœuf indiqués ci-dessus par :

500 grammes de faux filet de bœuf,
500 grammes de filet de mouton,
500 grammes de filet de porc.

La préparation reste la même.

Grenadins de veau sauce à la crème.

Commencez par préparer un fond de veau la veille du jour où vous voudrez servir les grenadins, et pour cela prenez un pied de veau, un jarret de veau, un peu de couenne maigre, des carottes, des oignons, un clou de girofle, un bouquet garni. Mettez le tout dans une casserole avec de l'eau salée et faites cuire pendant 5 heures. Passez le jus et laissez-le prendre en gelée. Le lendemain, faites réduire ce jus dans une casserole, il se concentrera et se colorera. Salez, poivrez les grenadins et piquez-les chacun de trois ou quatre petits lardons assaisonnés eux-mêmes de sel et de poivre, mettez-les dans le jus concentré et faites-les cuire doucement en les tournant fréquemment.

Lorsqu'ils seront cuits, retirez-les et maintenez-les au chaud au bain-marie, puis donnez au jus la consistance voulue en y incorporant un peu de fécule.

Préparez aussi une sauce à la crème de la façon suivante :

Mettez dans une casserole 65 grammes de beurre, 10 grammes de farine et faites cuire en tournant, sans laisser roussir. Mouillez avec un peu de lait, puis ajoutez par petites quantités 250 grammes de crème épaisse, salez et poivrez au goût et faites réduire jusqu'à ce que

la sauce ait acquis la consistance d'une sauce mayonnaise.

Je n'indique pas la proportion de lait, parce qu'en réalité tout dépend à cet égard de la consistance de la crème ; si la crème est plutôt liquide, le lait est inutile ; si elle est très épaisse, et cela est préférable, le mouillement préalable avec un peu de lait a pour résultat d'empêcher la crème de tourner, ce qui pourrait arriver avec une cuisinière inexpérimentée qui mettrait brusquement la crème dans le roux blond.

Pour servir, mettez la sauce au fond d'un plat, dressez dessus les grenadins et masquez avec le jus.

Je connais des gens auxquels ce plat a fait aimer le veau.

On peut préparer de la même façon du ris de veau ou du blanc de poulet ; c'est également très agréable.

Quasi de veau mariné, gratiné.

La quasi de veau est le morceau qui entoure l'os iliaque, entre la noix pâtissière et le cul de veau ; il est particulièrement moelleux.

Pour six personnes prenez une tranche de quasi d'une épaisseur de 5 centimètres environ et pesant brut entre 1^{kgr},500 et 2 kilogrammes, faites-la désosser, parer et ficeller. Ainsi préparée faites-la mariner sur les deux faces pendant une douzaine d'heures dans un demi-

litre de vin blanc sec additionné de 25 grammes d'huile d'olives, avec 30 grammes de carottes et 15 grammes d'oignons coupés en rouelles, une gousse d'ail entière, 2 clous de girofle, une feuille de laurier, une brindille de thym, un peu de persil, 5 grammes de poivre et 10 grammes de sel.

Puis sortez la viande de la marinade, mettez-la dans un plat allant au feu et foncé de beurre, saupoudrez-en la face supérieure de 50 grammes de chapelure fine, mouillez avec la marinade et faites cuire au four, à feu doux, pendant une heure et demie en arrosant constamment.

Le veau ainsi préparé admet volontiers comme garniture des épinards, de la chicorée, de l'oseille, des petits pois cuits au beurre ou à la crème, ainsi que des betteraves à la crème.

Blanquette de veau.

La blanquette de veau peut se préparer soit avec des tendrons, soit avec du rôti (pointe de culotte, ou noix pâtissière).

Voici une formule pour opérer avec des tendrons. Pour trois personnes prenez :

1 kilogramme de tendrons de veau coupés en morceaux,
100 grammes de beurre,
25 grammes de farine,

10 petits oignons,
250 grammes de champignons de couche,
20 grammes de sel,
2 grammes de poivre moulu,
un bouquet garni,
3 jaunes d'œufs crus,
100 grammes de crème,
du bouillon de veau,
du persil et du jus de citron.

Faites un roux blond avec le beurre et la farine, puis mettez dedans les morceaux de veau, ajoutez les oignons, le bouquet garni, le sel et le poivre et mouillez avec suffisamment de bouillon de veau pour couvrir la viande.

Faites cuire à petit feu pendant une heure et demie.

Retirez alors les oignons, le bouquet garni, passez le jus. Mettez ensuite les champignons, que vous aurez épluchés et laissez cuire ensemble pendant une demi-heure. Dégraissez, ajoutez enfin la crème, liez la sauce avec les jaunes d'œufs et, avant de servir, ajoutez le jus de citron.

Dressez les tendrons sur un plat, versez dessus la sauce ainsi préparée, saupoudrez ou non de persil haché et servez.

En opérant avec du veau rôti il convient de commencer par préparer le roux blond, comme précédemment, en remplaçant le bouillon ordinaire par du fond de veau, car ici la viande employée ne donnera pas de jus ; on fera cuire pendant une demi-heure, on ajoutera les champignons et on continuera la cuisson pendant une demi-heure encore.

Avant de servir on mettra le veau rôti coupé en tranches, un instant dans la sauce, pour le réchauffer. Au dernier moment on séparera la sauce de la viande, on ajoutera la crème et les jaunes d'œufs pour la liaison, le jus de citron, on dressera et on servira comme ci-dessus.

La blanquette faite ainsi avec du rôti de veau est assurément plus succulente que celle qui est faite avec des tendrons ; cependant ces derniers donnent sous la dent une sensation particulière qui a bien son charme. Aussi, pour réunir tous les suffrages, je conseille de préparer la blanquette mi-partie avec des tendrons, mi-partie avec du rôti de veau, en observant rigoureusement toutes les recommandations formulées pour la préparation dans les deux cas.

Fricandeau aux cèpes.

Mettez dans une casserole poireaux, carottes, oignons, ail, sel et poivre, un os de veau, de la sauce tomate, de la graisse d'oie et un peu d'Armagnac. Faites rissoler, puis mouillez de bouillon en quantité suffisante pour permettre ultérieurement de couvrir le veau.

Laissez bouillir dix minutes, puis passez le jus.

Faites dorer, à la casserole dans du beurre, une noix de veau piquée de jambon gras, couvrez avec le jus préparé et passé, puis laissez cuire pendant deux heures.

Une demi-heure avant de servir ajoutez une poignée

de cèpes secs coupés en morceaux et que vous aurez fait tremper au préalable dans de l'eau.

Ragoût de veau aux écrevisses.

Pour quatre personnes prenez :

1 kilogramme d'épaule de veau,
90 grammes de beurre,
20 grammes de farine,
24 écrevisses,
un beau chou-fleur,
des pointes d'asperges,
une belle carotte,
un demi-poireau moyen,
une petite branche de céleri,
du zeste de citron,
du persil, du sel et du poivre.

Faites cuire d'une part les écrevisses dans un bon court-bouillon, mettez les queues de côté et préparez du beurre d'écrevisses avec une partie du beurre et les parures. D'autre part faites cuire à l'eau salée le chou-fleur et les pointes d'asperges.

Enfin faites revenir dans le reste du beurre le veau, la carotte, le céleri et le poireau, puis mettez le zeste de citron et le persil, salez, poivrez et achevez la cuisson.

Passez le jus, ajoutez les queues d'écrevisse, le chou-fleur et les pointes d'asperges, chauffez un instant. Dressez sur un plat, la viande au milieu sur le jus, masquée avec le beurre d'écrevisses, les queues d'écre-

visses, le chou-fleur et les pointes d'asperges autour comme garniture.

Paupiettes de veau au jambon.

Pour six personnes prenez :

6 escalopes de veau minces, sans déchirures, taillées régulièrement et pesant ensemble 1 kilogramme environ,
6 tranches très minces de jambon de Bayonne fumé, de dimensions légèrement plus petites que les escalopes et pesant ensemble 600 grammes environ,
250 grammes de sauce tomate,
200 grammes de champignons de couche,
150 grammes de beurre,
15 grammes de farine,
8 grammes de persil haché,
une belle échalote,
20 grammes de sel blanc,
2 grammes de poivre fraîchement moulu,

Étalez les escalopes de veau sur une table et mettez sur chacune une tranche de jambon, après avoir enlevé la couenne et l'excès de gras. Puis préparez une farce de la manière suivante.

Hachez l'échalote et faites-la cuire 2 à 3 minutes dans 20 grammes de beurre, mais sans la faire roussir, ajoutez les morceaux de couenne et le gras du jambon en excès, le persil haché, les champignons épluchés et hachés et 60 grammes de sauce tomate ; faites cuire le tout pendant dix minutes.

Délayez ensuite dans la préparation 30 grammes de

beurre, la farine et continuez la cuisson pendant dix autres minutes en remuant constamment.

Vous obtiendrez ainsi une farce suffisamment épaisse.

Étalez à chaud sur chaque escalope bardée de jambon une couche de cette farce et laissez refroidir. Roulez-les alors en paupiettes et ficelez-les. Faites-les revenir à petit feu, dans le reste du beurre, pendant une demi-heure, ajoutez le reste de la sauce tomate et le reste de la farce et continuez la cuisson pendant une demi-heure encore.

Au bout de ce temps retirez les paupiettes, enlevez les fils, dressez sur un plat, passez avec un pilon la sauce sur les paupiettes et servez, après avoir garni le plat de tomates farcies de champignons grillés, page 208.

Ce qui donne un goût très fin à ce plat, cependant simple, mais généralement très apprécié, c'est d'abord l'heureuse association des matières premières qui le composent et qui se marient admirablement et ensuite ce fait que tous les éléments étant cuits à petit feu, sans brusquerie, l'ensemble est harmonieusement fondu et produit sur le palais des gourmets l'effet qu'une symphonie de Beethowen produit sur l'oreille des dilettanti.

Paupiettes de veau au pâté de lièvre.

Pour six personnes prenez :

6 escalopes de veau minces, sans déchirures, taillées régulièrement et pesant ensemble 800 grammes environ,
6 tranches de pâté de lièvre préparé comme il est dit p. 170 et pesant ensemble 400 grammes,
40 grammes de beurre,
15 grammes de farine,
400 grammes de vin de Porto blanc,
10 grammes de glace de viande dissoute dans un peu de bouillon,
250 grammes de champignons de couche,
un jaune d'œuf frais,
le jus d'un citron,
100 grammes de chapelure,
du sel et du poivre.

Étalez les escalopes de veau sur une table et mettez sur chacune une tranche de pâté, roulez en paupiettes, ficelez-les et passez-les dans de la chapelure mélangée avec le jaune d'œuf.

Faites revenir les paupiettes à petit feu dans 30 grammes de beurre pendant une demi-heure, mouillez avec le Porto et la glace de viande dissoute dans le bouillon, maniez la farine avec le reste du beurre, ajoutez à la sauce et laissez mijoter pendant une heure et demie.

Un quart d'heure avant la fin ajoutez les champignons préalablement épluchés et passés au jus de citron.

Concentrez le jus de cuisson, dégraissez, dressez les paupiettes sur un plat, mettez les champignons autour et masquez avec la réduction.

Côtes de veau gratinées.

Pour huit personnes prenez :

8 côtes débitées dans un carré de veau, à chair blanche,
2 belles cervelles de veau,
275 grammes de beurre,
30 grammes d'oignons,
2 œufs entiers frais,
2 jaunes d'œufs frais,
300 grammes de crème,
4 grammes de persil haché,
240 grammes de chapelure,
du vinaigre,
du sel, du poivre et de la muscade.

Parez les côtes, battez-les et raccourcissez-en les manches, puis trempez-les dans deux œufs battus et roulez-les dans la chapelure.

Faites fondre 150 grammes de beurre dans une poêle ; lorsqu'il sera bouillant, mettez dedans les côtes et faites-les cuire sur les deux faces. Coupez tout le tour des cervelles de façon à conserver deux masses centrales homogènes, représentant à peu près la moitié de l'ensemble, qui serviront à faire des escalopes et mettez le reste de côté.

Faites cuire les parties centrales des cervelles dans de l'eau salée et vinaigrée, dans laquelle vous aurez mis un oignon (3 à 4 minutes d'ébullition, une dizaine de minutes de pochage) et escalopez-les.

Mettez alors sur chaque côte une escalope de cervelle, chapelurez légèrement. Tenez au chaud.

Préparez la sauce et pour cela, faites revenir le reste des oignons, hachés fin, et le persil dans le reste du beurre, passez, triturez et passez aussi ce qui reste de cervelle crue, mêlez au beurre, ajoutez la crème que vous aurez fait aigrir légèrement, soit en la maintenant un peu au chaud, soit en l'additionnant d'un filet de vinaigre, assaisonnez de 20 grammes de sel, de 2 grammes de poivre et d'un peu de muscade au goût et mélangez bien le tout jusqu'à épaississement.

Laissez refroidir légèrement, puis liez avec les deux jaunes d'œufs.

Dressez les côtes sur un plat allant au feu, versez dessus la sauce, saupoudrez de chapelure, mettez au four et faites dorer rapidement.

Décorez de manchettes les manches des côtes et servez.

Les côtes de veau ainsi préparées sont tout simplement exquises ; leur saveur flatte le palais et leur parfum discret réjouit l'odorat.

Elles doivent être mangées sans que l'édifice culinaire soit détruit, de façon que les convives trouvent dans chaque bouchée la gamme complète de la préparation.

Galettes de veau à la moelle de bœuf.

Pour six personnes prenez :

300 grammes de noix de veau, dénervée et hachée fin,
125 grammes de jambon de Bayonne fumé, haché fin,
100 grammes de moelle de bœuf, pochée dans de l'eau salée et écrasée,
100 grammes de mie de pain rassis tramisée, trempée dans du lait et égouttée,
du sel au goût.

Mélangez le tout intimement et faites avec le mélange bien homogène six galettes plates ; dorez-les avec des jaunes d'œufs frais, soupoudrez-les de chapelure et faites-les frire au beurre dans une poêle.

Couvrez la poêle, les galettes gonfleront, retournez-les et servez quand elles auront pris une couleur orangée.

Ces galettes sont excellentes ; on les sert accompagnées de tomates farcies de champignons grillés, page 208 et de sauce tomate, page 67.

Gigot d'agneau braisé aux oignons.

Prenez :

un gigot d'agneau,
800 grammes de bouillon,
100 grammes de sauce tomate,
50 grammes de jus de viande,
50 grammes de fine champagne,
90 grammes de beurre frais,
3 gros oignons pesant ensemble 250 grammes,

60 petits oignons pesant chacun 5 à 6 grammes,
6 grammes de sucre en poudre,
2 grammes et demi de fécule,
sel et poivre.

Placez le gigot dans une braisière avec 30 grammes de beurre, les trois gros oignons et 200 grammes de bouillon, salez et poivrez ; faites mijoter.

Après une heure et demie retirez les oignons, réduisez le jus et faites roussir la viande de tous les côtés. Lorsque le gigot a bien pris couleur ajoutez 400 grammes de bouillon, la fine champagne, le jus de viande et la sauce tomate et faites mijoter encore pendant une heure et demie.

Le gigot doit cuire en tout pendant trois heures.

Pendant la cuisson du gigot faites sauter dans une casserole les 60 petits oignons dans le reste du beurre, saupoudrez avec le sucre, mouillez avec le reste du bouillon, moins 20 grammes que vous réserverez, et faites cuire de façon à conserver les oignons entiers.

Lorsqu'ils seront tendres activez le feu, réduisez le jus et faites prendre aux oignons une belle couleur jaune en les remuant constamment pour empêcher qu'ils ne s'attachent à la casserole. Mouillez ensuite avec 200 grammes de jus de cuisson du gigot, liez la sauce avec la fécule délayée dans les 20 grammes de bouillon froid que vous avez réservé et dix minutes avant de servir versez le tout dans la braisière. Servez le gigot dans sa sauce, entouré de la garniture d'oignons.

Épaule de mouton à l'ail.

Prenez une épaule de mouton.

Piquez-la d'ail et de lardons assaisonnés. Faites-la revenir dans du beurre, flambez-la ensuite au cognac, puis ajoutez des carottes, des navets, du céleri, du vin de Porto, un peu de cognac, sel, poivre, épices, bouquet garni et laissez cuire le tout à petit feu, à casserole fermée, pendant deux heures.

Faites bouillir à part dans de l'eau une vingtaine de gousses d'ail, égouttez-les et mettez-les à cuire dans la sauce pendant une heure encore.

Faites réduire la sauce, passez-la et servez.

Envoyez en même temps un légumier de haricots blancs.

Ragoût de mouton aux pommes de terre ou aux navets.

Le ragoût de mouton est essentiellement un plat de famille. Certaines personnes prétendent en faire un plat distingué en y employant des morceaux de choix tels que le gigot ou des côtelettes premières. A mon avis

c'est une erreur absolue, au moins pour le gigot; en ce qui concerne les côtelettes premières elles sont meilleures grillées. Pour ma part j'emploie tour à tour l'épaule et la poitrine ou hauts de côtelettes en y adjoignant quelques côtelettes secondes et cela me donne toute satisfaction.

Voici ma formule pour le ragoût aux pommes.

Pour six personnes prenez :

1kgr,500 de hauts de côtelettes pas trop gras, ou d'un mélange de hauts de côtelettes et de côtelettes secondes coupées en morceaux,
125 grammes de lard de poitrine maigre coupé en petits cubes,
40 grammes de graisse de porc,
60 grammes de beurre,
1 kilogramme de pommes de terre,
125 grammes d'oignons,
un bouquet garni comprenant 20 grammes de thym, 2 grammes de laurier frais, le tout soigneusement enveloppé dans 30 grammes de persil en branche bien lavé et ficelé.
une petite gousse d'ail,
20 grammes de farine,
un litre de bouillon,
25 grammes de sel gris,
1 gramme et demi de poivre fraîchement moulu.

Commencez par enlever la peau des morceaux de mouton et mettez la viande seule dans une sauteuse afin de la dégraisser à fond à la chaleur.

Prenez une poêle et faites revenir le lard dans la graisse de porc.

Enfin foncez une casserole avec le beurre, faites reve-

nir dedans les oignons[1], puis retirez-les, ajoutez la farine et faites un roux, mouillez avec le bouillon, remettez les oignons, ajoutez la viande dégraissée, les lardons revenus, le bouquet garni, ail, sel et poivre.

Faites cuire à feu vif pendant une demi-heure en ayant soin que le tout soit couvert de liquide. Puis mettez les pommes de terre pelées et faites cuire encore pendant une demi-heure en maintenant toujours suffisamment de liquide ; un quart d'heure avant la fin, faites réduire la sauce, dégraissez encore et passez; goûtez et complétez l'assaisonnement s'il y a lieu.

Enfin servez chaud sur assiettes chaudes.

J'emploie de préférence pour le ragoût de mouton aux pommes de terre ou aux navets les hauts de côtelettes qui donnent au plat une saveur toute particulière ; leur seul inconvénient est d'être gras, mais il est facile d'y remédier en les dégraissant à fond dès le début de l'opération.

L'addition de côtelettes secondes fournit des morceaux charnus.

Le lard de poitrine plaît généralement ; il est facile du reste de n'en pas mettre pour peu qu'il déplaise.

L'assaisonnement un peu corsé du plat le relève agréablement.

---

1. On peut également ne pas faire revenir les oignons ; certaines personnes digèrent mieux le ragoût préparé avec des oignons non roussis.

En passant la sauce on évite aux estomacs délicats la digestion plutôt pénible de l'ail et de l'oignon.

Enfin les pommes de terre qui accompagnent la viande donnent au plat un caractère confortable qui convient à la cuisine familiale et lui attire l'attention bienveillante des amateurs sans prétention.

On peut également faire le ragoût de mouton aux navets. Il se prépare exactement comme le ragoût de mouton aux pommes de terre avec les seules différences suivantes : les navets, qui remplacent les pommes de terre, doivent, une fois épluchés, être roulés dans du sucre en poudre, puis revenus à la poêle dans le beurre. Lorsqu'ils sont dorés on les ajoute au ragoût, mais ici la cuisson de l'ensemble doit durer une heure au moins et parfois même, lorsque les navets sont durs, une heure un quart et même une heure et demie. Tout le reste de la préparation est identique.

Ragoût de mouton au riz.

Si les hauts de côtelettes me paraissent particulièrement convenables pour le ragoût aux pommes de terre ou aux navets, j'emploie volontiers aussi, notamment pour le ragoût au riz, dans lequel le riz est cuit à part,

l'épaule de mouton, qui présente incontestablement l'avantage de fournir des morceaux plus charnus. Je vais indiquer deux façons de le préparer.

A. — Pour 4 à 6 personnes prenez :

1 kilogramme d'épaule de mouton,
500 grammes de champignons de couche,
100 grammes de beurre,
125 grammes d'oignons,
un bouquet garni,
une petite gousse d'ail,
20 grammes de farine,
20 grammes de sel gris,
1gr,25 de poivre fraîchement moulu,
1 litre de bouillon.

Commencez par faire revenir dans une partie du beurre l'épaule de mouton coupée en morceaux, puis dans le reste du beurre faites revenir les oignons, enlevez-les, mettez la farine, faites un roux, mouillez avec le bouillon, remettez les légumes, l'épaule revenue à part, le bouquet garni, l'ail, le sel et le poivre. Faites cuire pendant une heure. Dégraissez et passez la sauce ; mettez alors les champignons épluchés, goûtez, complétez l'assaisonnement et faites cuire encore pendant 20 minutes.

Servez avec un plat de riz sec, préparé suivant la formule, p. 177.

B. — Remplacez dans les matières premières précédemment employées les 500 grammes de champignons de couche par 500 grammes de groseilles à maquereau vertes.

Commencez l'opération comme plus haut. Après une heure de cuisson dégraissez et passez la sauce, ajoutez les groseilles et faites cuire encore pendant une demi-heure.

Servez avec un plat de riz aux cèpes, préparé suivant la formule, p. 179.

Ce ragoût diffère essentiellement du précédent par l'introduction des groseilles vertes, qui pourraient du reste être remplacées par d'autres baies acidulées ou même par du jus de citron. Le rôle de l'élément acide est de combattre les fâcheux effets de la graisse de mouton que certains estomacs digèrent difficilement et de rendre le plat plus sapide.

Les groseilles donnent à la préparation une petite allure exotique, le riz aux cèpes l'accompagne parfaitement et le plat ainsi combiné est à la fois original, bon et eupeptique.

Petites sandwichs chaudes au jambon et au fromage.

Pour 16 petites sandwichs prenez :

un pain anglais de 0fr,25,
100 grammes de jambon d'York, en tranches minces,
50 grammes de fromage de Gruyère râpé,
125 grammes de beurre fin.

Découpez toute la croûte du pain anglais de façon à

avoir un prisme droit de mie de section carrée et taillez cette mie en huit tranches. Coupez ensuite chacune de ces tranches en quatre, soit perpendiculairement aux axes, en morceaux carrés, soit en diagonale, en morceaux triangulaires. Beurrez les seize tranches sur l'une de leurs faces et saupoudrez le beurre de fromage râpé. Interposez enfin entre deux tranches ainsi préparées, face beurrée en dedans, une feuille de jambon et faites revenir ces sandwichs dans du beurre, à la poêle, sur feu doux. Au bout de deux minutes et demie les sandwichs seront convenablement dorées d'un côté, faites-les dorer de même de l'autre et servez.

C'est un excellent hors-d'œuvre.

Chaussons au jambon.

Coupez en morceaux des tranches de jambon fumé cuit au vin blanc.

Prenez des truffes, pelez-les et faites-les cuire dans du Madère.

Prenez un beau foie gras d'oie, piquez-le de lardons de truffes cuites et coupez-le en tranches.

Préparez une pâte demi-feuilletée, ou si vous êtes pressé procurez-vous en chez le pâtissier, aplatissez-la sur une épaisseur de 4 à 5 millimètres et découpez-la en cercles de 12 à 15 centimètres de diamètre.

Mettez sur la moitié de chaque rond de pâte une

couche de jambon et par-dessus une tranche de foie gras préparé comme il est dit plus haut.

Fermez les chaussons, réservez dans chacun une ouverture de 2 centimètres et demi de diamètre avec couvercle, comme cela se fait pour les bouchées, et faites cuire au four.

Quand les chaussons seront cuits emplissez-les, par l'orifice, d'une sauce Périgueux et servez.

La composition de la pâte demi-feuilletée est la suivante :

500 grammes de farine de blé dur de Hongrie,
375 grammes de beurre ferme et élastique,
30 grammes d'eau,
10 grammes de sel fin.

La préparation se fait comme pour la pâte feuilletée, p. 9, mais, au lieu de lui donner 6 tours, on ne lui en donne que 5.

La sauce Périgueux se prépare en prenant :

40 grammes de beurre fin,
30 grammes de farine,
300 grammes de jambon de Bayonne coupé en dés,
une échalote,
un oignon coupé en rouelles,
200 grammes de Madère,
200 grammes de bon jus ou de glace de viande dissoute dans du bouillon,
truffes cuites au Madère et hachées, à volonté,
sel et poivre.

Faites un roux avec le beurre et la farine, ajoutez

l'échalote et l'oignon, assaisonnez avec un peu de poivre et faites revenir au blond, ajoutez alors le jambon de Bayonne, mouillez avec le Madère et le jus, faites cuire. Écumez la sauce, passez-la, faites-la réduire, parfumez avec du fumet de gibier, complétez l'assaisonnement avec sel et poivre, s'il y a lieu, et au moment de servir ajoutez les truffes.

Porc aux choux.

Pour 1^{kgr},500 de choux coupés comme pour la choucroute, mais en morceaux plus gros, prenez :

200 grammes de sel gris,
600 grammes de pointe de porc frais, coupée en morceaux,
50 grammes de vin blanc,
60 grammes de cèpes secs,
7 grammes de poivre fraîchement moulu,
15 grammes de farine,
50 grammes de beurre.

Mettez les choux dans un vase avec le sel et gardez au frais pendant 36 heures. Au bout de ce temps enlevez les choux et passez-les rapidement à l'eau froide, puis mettez-les dans une casserole, ajoutez le porc, mélangez ; mouillez avec le vin blanc, poivrez et laissez mijoter à petit feu pendant 7 heures.

Le lendemain faites réchauffer.

Au bout d'une heure ajoutez les cèpes que vous aurez fait tremper dans de l'eau et coupés en morceaux.

Laissez cuire encore pendant 2 heures. Enfin, un quart d'heure avant de servir, faites un roux avec le beurre et la farine et mêlez-le au tout.

Volaille

Poularde demi-deuil.

Faites cuire une poularde pendant une heure dans un fond de veau, p. 102, avec un bouquet garni.

La cuisson achevée découpez la volaille et dressez les morceaux sur un plat en les masquant avec une bonne sauce Béchamel grasse, additionnée du jus de cuisson concentré, dans laquelle vous aurez mis une truffe cuite hachée fin.

Décorez le plat en mettant sur chaque morceau de poularde quelques rondelles de truffe cuite dans du Madère.

La sauce Béchamel grasse soignée se prépare de la façon suivante. Prenez :

750 grammes de sous-noix de veau,
250 grammes de jambon,
300 grammes de beurre,
2 oignons moyens,
2 carottes moyennes,

1 racine de céleri,
1 bouquet garni,
150 grammes de farine.
3 litres de bouillon,
1 litre de crème liquide,
de la crème épaisse,
100 grammes de champignons,
10 grammes de sel,
5 grammes de poivre.

Faites revenir dans le beurre, pendant dix minutes, le veau et le jambon coupés en morceaux gros comme des noix, les oignons, les carottes, le céleri émincé, ajoutez la farine et tournez le tout pendant cinq minutes, mouillez avec le bouillon et la crème liquide, ajoutez les champignons émincés, le bouquet, le sel, le poivre, donnez un bouillon, puis continuez la cuisson à petit feu en faisant mijoter le tout pendant deux heures. Écumez, dégraissez, passez la sauce, puis mélangez-la avec un cinquième de son poids de crème fraîche épaisse et amenez le tout à la consistance voulue pour masquer une cuiller.

Poulet au blanc.

Prenez :

un poulet tendre,
un oignon,
une carotte,
un bouquet garni,
150 grammes de beurre,
25 grammes de farine,

250 grammes de champignons de couche,
le jus de la moitié d'un citron,
3 jaunes d'œufs,
30 grammes de crème épaisse,
20 grammes de sel,
2 grammes de poivre,
2 clous de girofle,
un peu de muscade.

Mettez dans une casserole la quantité d'eau suffisante pour couvrir le poulet à moitié, ajoutez sel, poivre, carotte, bouquet garni, clous de girofle, un peu de muscade et faites bouillir.

Mettez alors le poulet et couvrez-le d'un papier beurré pour éviter qu'il jaunisse. Couvrez la casserole avec un couvercle sans fermer hermétiquement et laissez cuire doucement pendant une heure. Passez le jus.

Faites cuire à part les champignons avec 50 grammes de beurre, le jus de citron et du sel.

Faites alors la sauce et pour cela prenez une casserole de trois quarts de litre de contenance environ, dans laquelle vous mettrez 100 grammes de beurre et la farine, laissez cuire sans roussir, mouillez avec le jus de cuisson du poulet, ajoutez les champignons cuits à part, la crème et liez avec les jaunes d'œufs, chauffez en tournant, sans laisser bouillir. Goûtez et relevez, s'il y a lieu, avec poivre ou muscade, ou bien les deux.

Découpez le poulet, disposez les morceaux sur un plat et masquez avec la sauce.

Poulet sauté aux cèpes frais.

Pour trois personnes prenez un jeune poulet et six beaux cèpes frais.

Découpez le poulet comme pour une fricassée et faites-le revenir dans du beurre.

Nettoyez les cèpes, pelez-les et coupez-les en morceaux.

Faites cuire, au beurre dans une sauteuse, le poulet revenu et les cèpes dûment assaisonnés, en commençant l'opération à feu assez vif et la terminant à feu doux.

La cuisson entière dure environ une demi-heure.

Au moment de servir ajoutez du persil haché, 60 grammes de beurre et le jus d'un citron.

Ce plat est absolument remarquable avec des cèpes fraîchement cueillis.

On peut également préparer d'une façon analogue un poulet sauté aux morilles.

Poulet sauté au vin blanc.

Pour trois personnes prenez une jeune poulette tendre pesant environ 800 grammes sans les abatis.

60 grammes de beurre,
30 grammes de glace de viande dissoute dans du bouillon, ou 60 grammes de jus de viande,
125 grammes de champignons de couche,
125 grammes de tomates à grosses côtes, ce qui correspond à une grosse tomate,
200 grammes de vin blanc sec,
20 grammes de fine champagne,
10 grammes de sel,
2 décigrammes de poivre fraîchement moulu,
2 décigrammes de poivre de Cayenne,
2 grammes de persil haché,
1gr,50 d'ail haché.

Coupez le poulet en morceaux comme pour une fricassée, faites chauffer dans une casserole le beurre à couleur noisette, puis mettez les morceaux de poulet.

Faites-les cuire à feu vif jusqu'à couleur d'or, ajoutez alors les champignons épluchés et passés au jus de citron, la tomate épluchée, épépinée et coupée en petits dés.

Faites sauter pendant cinq minutes, mouillez avec le jus, le vin et la fine champagne, assaisonnez avec sel, poivre et Cayenne et faites cuire pendant un quart d'heure.

Dressez les morceaux de poulet sur un plat chaud, dégraissez la sauce, incorporez-y le persil et l'ail hachés, faites réduire à consistance suffisamment épaisse et masquez-en les morceaux de poulet.

Le poulet sauté ainsi préparé est très eupeptique. On le sert sans accompagnement de légumes.

Poulet sauté à l'indienne.

Pour trois personnes prenez, comme précédemment. une jeune poulette tendre pesant environ 800 grammes sans les abatis.

100 grammes de beurre,
15 grammes d'huile d'olives,
50 grammes de glace de viande,
35 grammes d'oignons,
4 grammes d'échalotes,
2 grammes d'ail,
250 grammes de tomates,
100 grammes de cèpes secs que l'on fera tremper dans l'eau pendant plusieurs heures,
2 grammes de poudre de curry,
2 grammes de poudre de safran,
1 gramme de poudre de gingembre,
5 grammes de sel,
2 décigrammes de poivre fraîchement moulu,
1 décigramme de poivre de Cayenne.

Coupez la poulette en morceaux, faites chauffer dans une casserole l'huile avec le beurre à la teinte noisette, puis mettez dedans les morceaux de poulet.

Faites cuire à petit feu jusqu'à couleur d'or, ajoutez alors les oignons, échalotes et ail hachés, les tomates épluchées, épépinées et coupées en petits dés.

Faites sauter pendant cinq minutes, mouillez avec la glace de viande dissoute dans du bouillon, assaisonnez

avec sel, poivre, Cayenne, gingembre, safran et curry délayés dans du jus de cuisson.

Lavez les cèpes détrempés à plusieurs eaux, essuyez-les, coupez-les en morceaux et ajoutez-les au ragoût.

Achevez la cuisson à casserole couverte, à grand feu.

D'autre part faites cuire du riz sec, p. 177, mettez-le sur un plat, creusez-le un peu au milieu et disposez dans ce creux les morceaux de poulet.

Servez la sauce à part dans une saucière.

Le poulet sauté au curry préparé d'après ces données est certainement un plat plutôt relevé ; cependant, grâce à l'association de tous les condiments en proportions convenables, il n'y a pas de note criarde dans l'ensemble, qui satisfait généralement les estomacs même les plus délicats.

Poulet sauté au citron.

Pour trois personnes prenez une jeune poulette pesant 800 grammes sans les abatis.

50 grammes de glace de viande,
200 grammes de bouillon,
5 grammes de persil,
une brindille de thym,
un morceau de feuille de laurier,
60 grammes de beurre,
10 grammes de farine,
un citron,
sel et poivre.

Découpez le poulet et faites-le revenir à la casserole dans le beurre.

Quand les chairs auront pris couleur retirez-les, ajoutez au beurre la farine et faites un roux de belle couleur marron. Laissez le roux se figer et égouttez le beurre, mouillez avec la glace de viande dissoute dans le bouillon et aussitôt que le roux est bien délayé remettez le poulet, le bouquet de persil, thym et laurier, du sel, du poivre au goût et le citron épépiné coupé en trois tranches, et chacune en cinq rayons.

Laissez cuire quelques instants à casserole couverte.

Ajoutez alors du caramel et achevez la cuisson, Une demi-heure de cuisson en tout suffit largement.

Mettez les morceaux de poulet sur un plat, enlevez le bouquet, goûtez la sauce, complétez son assaisonnement, soit avec un peu de jus de citron, soit avec un peu de caramel, au goût de façon qu'elle soit légèrement aigrelette.

Masquez les morceaux de poulet avec la sauce en laissant dedans les morceaux de citron et décorez le plat de tranches de citron frais.

Poulet gascon.

Prenez un poulet, piquez-le ou bardez-le de lard, à volonté. Frottez-le de jus de citron et mettez-le dans

une casserole foncée de lard, puis couvrez-le d'une feuille de papier huilé et faites cuire.

Quand il sera un peu cuit mouillez de 50 grammes de glace de viande dissoute dans 200 grammes de bouillon, et arrosez souvent le poulet en le faisant cuire, au four, à tout petit feu.

D'autre part faites un roux blond avec beurre ou graisse et farine, ajoutez 4 gousses d'ail écrasées et passées au tamis, délayez avec le jus de cuisson, complétez l'assaisonnement s'il y a lieu avec sel et poivre, donnez trois ou quatre bouillons, liez avec deux jaunes d'œufs frais et ajoutez un peu de jus de citron ou de verjus.

Versez cette sauce sur le poulet et servez.

Poule au riz.

Prenez de préférence une jeune poule tendre,

375 grammes de riz,
125 grammes de fromage de Gruyère râpé,
plus ou moins de beurre, en proportion inverse avec la quantité de graisse dont est pourvue la poule,
un litre de bouillon,
du persil, un peu de thym, un peu de laurier,
sel et poivre.

Mettez la poule dans une casserole avec persil, thym, laurier, sel et poivre au goût, mouillez à moitié avec

le bouillon, couvrez d'un papier beurré et faites cuire à petit feu pendant une heure et demie.

Avec une vieille poule la cuisson demanderait plus de temps, trois, quatre heures et même au delà et le plat serait certainement moins bon.

Faites cuire le riz pendant dix minutes dans de l'eau salée, faites-le égoutter et passez-le à l'eau froide, puis achevez sa cuisson dans le bouillon de poule qu'il absorbera.

Amenez le riz, comme dans la préparation du riz au gras, page 180, à être en grains moelleux, entiers, non crevés. Incorporez-y alors le Gruyère râpé et au besoin un peu de beurre que vous laisserez fondre.

Dressez sur un plat, le riz au fond, la poule dessus et servez.

Comme variantes on peut mettre avec le riz, à la place du fromage, 125 grammes de champignons de couche, ou 65 grammes de cèpes secs détrempés, puis coupés et sautés au beurre.

Enfin, pendant la saison des petits pois, on peut également remplacer le fromage par des petits pois que l'on fera cuire avec la poule.

Poulet à l'étoile.

Faites braiser un poulet de choix dans une cuisson

composée de bouillon blanc et de vin de Porto blanc un peu liquoreux. Assaisonnez avec du poivre de Cayenne et du poivre indien, de façon à donner de la chaleur à la sauce, sans lui ôter son velouté et sa douceur apparente.

A la cuisson réduite incorporez de la crème, montez la sauce à la crème, comme on dit en cuisine.

Le poulet ainsi préparé se sert avec des pointes d'asperges cuites à l'eau, à l'anglaise, et présentées à part, sur une serviette.

On peut également panacher les asperges de truffes, mais c'est là une complication inutile ; l'asperge, dans sa simplicité, donne au plat un caractère plus hautement aristocratique ; la truffe sent la finance.

Cette recette, qui rappelle celle du poulet à l'archiduc, est due au génie de Dotz, ancien cuisinier en chef de l'escadre de la Méditerranée, le seul rival possible du grand Frédéric.

Elle est d'autant plus remarquable que les restes du poulet découpés et servis froids, après avoir été masqués par la sauce, constituent un chaud-froid de premier ordre.

D'ailleurs le plat froid diffère beaucoup comme goût du plat chaud, à tel point que des amateurs se sont trouvés surpris d'apprendre que c'était le même poulet qu'ils avaient dégusté sous les deux formes.

Croquettes de volaille.

Les croquettes de volaille se font surtout avec du blanc de poulet rôti.

Pour accompagner les blancs d'un beau poulet prenez :

125 grammes de champignons de couche,
50 grammes de beurre,
20 grammes de farine,
250 grammes de lait,
2 jaunes d'œufs frais,
1 gramme de persil haché,
sel, poivre.

Hachez les blancs de poulet ; pelez et hachez les champignons.

Faites un roux avec le beurre et la farine, mettez dedans le poulet, les champignons et le persil hachés, mouillez avec le lait, salez, poivrez et faites réduire. La réduction à point, retirez-la du feu, attendez un instant, liez avec les jaunes d'œuf, puis laissez refroidir complètement.

Préparez des boulettes avec la pâte ainsi obtenue et, pour les bien réussir, enduisez-vous les mains de farine et faites bien attention à ce que pendant la confection des boulettes il ne pénètre pas de farine dans l'intérieur de la pâte, autrement les boulettes se désagrègeraient à la cuisson.

Passez les boulettes dans un œuf battu avec un peu d'huile d'olives, roulez-les dans de la mie de pain tamisée, puis plongez-les dans de la friture bouillante.

Servez sur une serviette avec un cordon de persil frit autour.

Ragoût de foies de volaille au riz.

Pour six personnes prenez :

400 grammes de foies de volaille,
100 grammes de rognons de volaille,
125 grammes de crêtes de coq,
75 grammes de truffes noires du Périgord, au moins,
150 grammes de champignons de couche,
100 grammes de beurre,
125 grammes de Madère,
250 grammes de bouillon,
50 grammes de jus de viande,
20 grammes de farine,
jus de citron, sel et poivre.

Faites blanchir pendant trois minutes les foies, les rognons et les crêtes dans le bouillon.

Faites cuire les champignons épluchés et passés au jus de citron dans 25 grammes de beurre et 50 grammes de Madère.

Avec le reste du beurre et la farine faites un roux, mouillez avec le jus de cuisson et le reste du Madère ; laissez cuire doucement pendant trois quarts d'heure.

Pendant la cuisson assaisonnez avec sel et poivre, après avoir goûté, car ce qu'il faut ajouter dépend de l'assaisonnement du bouillon employé, et acidulez légèrement au goût avec du jus de citron.

Un quart d'heure avant la fin mettez les truffes pelées et coupées en tranches. Dépouillez la sauce soigneusement, ajoutez jus de viande, foies, rognons, crêtes de coq, champignons, mélangez bien, chauffez et servez sur un plat de riz au gras préparé comme il est dit page 180.

Canard rouennais[1] à la presse.

Cette recette, qui paraîtra peut-être un peu compliquée à priori, est en réalité facile à exécuter et ne demande guère que du soin. Pour la réussir il est nécessaire et suffisant de n'omettre aucun détail.

Après un certain nombre d'expériences je suis arrivé à un résultat qui mérite véritablement la peine qu'on se donne et, sans exception, toutes les personnes qui ont goûté à ce plat l'ont trouvé excellent.

Ce préambule posé passons à l'exécution.

Commencez par préparer le mélange suivant de dix plantes aromatiques :

---

1. Le canard rouennais est le canard sauvage à collet vert, domestiqué.

Serpolet.	32,5	pour 100
Thym..	20	—
Sarriette.	10	—
Basilic.	10	—
Origan[1].	5	—
Marjolaine[2].	5	—
Romarin.	5	—
Sauge..	5	—
Hysope.	5	—
Feuilles de laurier. . . .	2,5	—
	100	pour 100

Ce mélange est constitué de telle façon qu'aucun parfum ne domine, que chaque plante donne sa note particulière et que l'ensemble produit une harmonie aromatique qui se marie délicieusement avec la chair du canard.

Il doit être aussi homogène que possible et il est facile d'en préparer d'avance une certaine quantité en commençant par passer séparément dans un moulin du type des petits moulins à poivre du commerce les différents éléments, puis à mélanger intimement les poudres obtenues dans les proportions indiquées et à rebroyer enfin au moulin l'ensemble pour parfaire l'homogénéité.

Préparez de même, au moulin, l'assaisonnement suivant :

---

1. Origanum vulgare.
2. Origanum majorana ou majorana hortensis.

Sel blanc.	5gr,75
Poivre ordinaire.	1
Poivre mignonnette.	1
Poivre de Cayenne.	0 25
Quatre épices.	0 50
Curry.	0 50
Muscade.	0 25
Clous de girofle.	0 10
Mélange des dix plantes.	1 15
	10gr,50

Cela fait prenez un beau canard rouennais[1] en vie, faites-le étouffer, retirez-en le foie, prenez deux autres foies de canard et pilez les trois ensemble, ajoutez le jus de la moitié d'un citron, le zeste finement émincé d'un quart de citron, 50 centigrammes de sel blanc, 25 centigrammes de poivre ordinaire fraîchement moulu et 50 centigrammes de l'assaisonnement préparé ci-dessus.

Une heure ou deux avant de faire cuire le canard, mettez dans l'intérieur 200 grammes de vin de Porto rouge et 8 grammes d'assaisonnement, puis faites-le rôtir à la broche de manière que les aiguillettes restent un peu saignantes et les pattes insuffisamment cuites ; une demi-heure devant un bon feu assure le résultat désiré.

---

1. Les accidents qui ont été attribués au canard rouennais n'ont jamais tenu qu'au manque de fraîcheur de l'animal employé. Je ne connais personne qui ait jamais eu le moindre accident avec un canard étouffé au moment de s'en servir.

Il est inutile d'employer du beurre, la graisse du canard étant suffisante pour la cuisson.

Le canard une fois cuit, découpez-le en mettant de côté les pattes que vous flamberez dans 30 grammes de fine champagne.

Cela fait, mettez avec les foies pilés ce qui reste de la fine champagne qui a flambé les pattes, ajoutez le jus de la lèchefrite, mélangez, vous obtiendrez ainsi une purée de foies aromatisée à souhait.

Arrivons maintenant à l'opération de la presse qu'il convient d'exécuter sur la table de la salle à manger, devant les convives.

Disposez les aiguillettes et les ailes sur un plat en nickel ou en argent foncé de la purée de foies précédemment confectionnée et mettez-le sur un réchaud que vous placerez devant la presse.

Introduisez la carcasse de l'animal dans la presse, serrez à fond, recueillez dans le plat le jus qui en découle, amalgamez-le avec la purée de foies, remuez, mêlez en chauffant toujours, l'ensemble devant constituer une sauce parfaitement homogène, dont vous arroserez les aiguillettes et les ailes. Moulinez dessus un gramme de poivre ordinaire et servez sur assiettes chaudes.

Cette partie du canard fournit une délicieuse entrée.

Pendant qu'on la savoure ciselez les pattes, assaisonnez-les avec les 2 grammes d'assaisonnement qui restent, achevez leur cuisson sur le gril, ajoutez

1 gramme de sel et 1 gramme de poivre et servez-les ainsi préparées, avec une salade verte quelconque.

Cette partie du canard constitue un excellent rôti, d'un goût absolument différent de celui de l'entrée précédente.

Le canard à la presse est un plat véritablement joli, qui suffit à lui seul pour rendre intéressant un déjeuner d'amateurs. Il est bon pour le déguster convenablement de ne pas être plus de quatre convives pour un canard.

Civet de canard.

Pour 8 personnes prenez un beau canard rouennais fraîchement étouffé,

3 foies de volaille, de canard de préférence,
100 grammes de sang de lapin,
250 grammes de très bon bouillon,
un litre de bon vin rouge,
50 grammes de fine champagne,
250 grammes de poitrine de porc,
20 petits oignons,
4 échalotes,
250 grammes de champignons de couche,
125 grammes de beurre,
20 grammes de farine,
2 centigrammes de quatre épices,
50 centigrammes de poivre fraîchement moulu,
1 gramme d'un mélange de serpolet, origan, sarriette et hysope en poudre, en parties égales,
un bouquet garni,

5 grammes de sel gris (quantité approximative dépendant du bouillon et de la poitrine de porc employés, qui peuvent être plus ou moins salés).

Coupez le canard en morceaux et mettez à part son sang avec le sang de lapin et les foies que vous pilerez ensemble.

Dans une casserole foncée de beurre faites revenir les morceaux de canard avec la poitrine de porc coupée elle-même en morceaux. Retirez la viande lorsqu'elle est revenue, faites blondir les oignons, retirez-les aussi, puis mettez la farine et faites un roux, mouillez avec le bouillon, le vin, la fine champagne, remettez les morceaux de canard et de poitrine de porc, les oignons, ajoutez le bouquet, les échalotes, les aromates, les épices et laissez cuire à petit feu pendant deux heures au moins. Passez alors la sauce, dégraissez-la à fond, mettez les champignons pelés et faites cuire encore pendant une demi-heure. Ajoutez enfin le sang, les foies pilés, donnez un léger bouillon, dressez et servez.

Ce plat est absolument remarquable. Il est, en été, quand le gibier manque, une véritable consolation pour l'amateur. Il est délicieux le jour même et il est peut-être encore meilleur réchauffé le lendemain au bain-marie.

On peut également préparer en civet, d'une façon analogue, l'oie sauvage.

Foie gras de canard au naturel.

Prenez un beau foie de canard [1], comme il y en a à l'entrée de l'hiver, au moment des premiers froids. Après l'avoir un peu salé, mettez-le dans une sauteuse en cuivre étamé ou en bi-métal, enduite au préalable de quelques gouttes d'huile d'olives fine légèrement chauffée.

Placez alors la sauteuse sur un feu vif et secouez-la constamment de façon que le foie ne s'attache pas au fond.

Au bout de douze à quinze minutes le foie aura pris une couleur légèrement dorée ; il sera à point.

Servez-le chaud sur assiettes chaudes.

On le découpera en tranches et on le mangera soit tel quel, soit simplement arrosé d'un filet de jus de citron ; c'est ainsi que je le préfère.

Préparé de la sorte le foie de canard est un mets digne des dieux. Il se présente sous la forme d'une gelée rose, parfumée, appétissante ; il charme à la fois la vue, l'odorat et le goût et il force la reconnaissance des estomacs les plus ingrats par l'aimable digestion qu'il procure.

---

1. Les meilleurs foies gras de canard proviennent du canard mulard, résultat du croisement du canard ordinaire et du canard d'Inde.

Foie gras d'oie au naturel.

Prenez un foie gras d'oie [1] de 7 à 900 grammes, très ferme et blanc rosé, nettoyez-le soigneusement, enlelevez le fiel, la partie verte sur laquelle il repose et l'arrivée du sang, puis faites-le dégorger pendant deux heures dans une terrine d'eau froide dans laquelle vous mettrez 40 grammes de sel gris. Essuyez-le ensuite délicatement et placez-le dans un plat en porcelaine allant au feu aux trois quarts plein de graisse d'oie fondue (500 grammes environ), couvrez d'un papier beurré et mettez à cuire dans un four assez doux. Arrosez toutes les deux ou trois minutes. Après sept minutes de cuisson, salez avec du sel blanc. La cuisson dure en moyenne un quart d'heure. Laissez refroidir le foie dans le plat où il a cuit, puis disposez-le sur un autre plat ; faites fondre légèrement une partie de la graisse dans laquelle le foie a cuit et versez-la au travers d'une passoire autour du foie ; enfin laissez refroidir.

Cuit à point, le foie doit-être rosé à l'intérieur.

Le foie ainsi préparé peut se conserver plusieurs jours.

---

1. Les meilleurs foies gras d'oie proviennent de l'espèce des grandes oies grises à dessous blancs, qui sont élevées et qui viennent particulièrement bien en France sur les terrains calcaires de la Gascogne, de la Guyenne et du Languedoc.

On pourrait remplacer la graisse par une gelée, mais la gelée a l'inconvénient de ne pas se conserver.

Aspic de foie gras d'oie.

Prenez un beau foie gras d'oie, nettoyez-le soigneusement et frottez-en la surface de quatre épices. Truffez-le alors avec des morceaux de truffe également frottés de quatre épices et enveloppez-le d'une toilette de porc.

Mettez-le ainsi apprêté dans une marmite en porcelaine allant au feu, mouillez avec une bouteille de vin de champagne demi-sec de qualité moyenne et faites cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes, pas davantage, en arrosant constamment.

Vous aurez au préalable préparé un fond de veau bien clarifié avec pied, jarret, couenne, légumes, un bouquet garni, sel et poivre.

Lorsque le foie sera cuit retirez-le de son enveloppe, mettez-le sur un plat, mélangez le jus de cuisson et le fond de veau, faites réduire, puis versez sur le foie et laissez prendre en gelée.

On peut également préparer l'aspic dans un moule, mais le démoulage présente parfois quelques difficultés. De plus il ne faut pas se dissimuler que l'emploi du moule, qui pousse à comprimer le foie dans le but de donner à l'aspic une forme plus régulière, a l'inconvé-

nient de lui enlever un peu de son moelleux, qui est précisément l'une des caractéristiques les plus remarquables du plat préparé sans moule, comme je l'ai indiqué.

Pâté de conserve de foies gras d'oie truffés.

Prenez de beaux foies gras d'oie bien sains et coupez-les en morceaux assez gros.

Prenez de belles truffes noires du Périgord (la proportion dépend du goût et de la bourse) ; pelez-les et passez-les légèrement à la poêle sur un feu assez vif dans de la graisse d'oie bouillante, puis coupez-les en morceaux de la grosseur d'une noisette.

Mélangez bien foie et truffes, assaisonnez de 2 grammes de poivre fraîchement moulu et de 18 grammes de sel blanc par kilogramme de foie, puis mettez le tout dans des boîtes en fer-blanc, soudez les boîtes soigneusement, immergez-les dans un bain-marie et faites cuire pendant trois quarts d'heure.

La préparation est aussi simple que possible et la qualité du produit dépend exclusivement de la qualité des matières premières employées.

On peut préparer de même des pâtés de foie de canard, mais ces derniers sont, toutes choses égales d'ailleurs, incontestablement inférieurs aux pâtés de foie d'oie.

Le foie de canard triomphe lorsqu'il est préparé au naturel, page 144.

Gibier

Perdreaux aux choux.

Prenez :

1 perdrix,
2 perdreaux,
1 chou de Milan,
65 grammes de beurre,
125 grammes de lard maigre,
1 saucisse de Toulouse,
50 grammes de saucisson,
250 grammes de vin blanc,
45 grammes de fine champagne,
125 grammes de jus de viande,
60 grammes de graisse de volaille,
1 carotte,
3 oignons,
1 bouquet garni,
sel et poivre.

Coupez d'abord le chou en tranches minces comme pour la choucroute. Lavez-le soigneusement, puis

faites-le blanchir pendant une demi-heure dans de l'eau salée et égouttez-le.

Faites ensuite revenir à la casserole la perdrix avec le beurre, le lard, la saucisse de Toulouse et le saucisson, puis mettez le chou, mouillez avec le vin, la fine champagne, le jus de viande, salez et poivrez au goût, ajoutez la graisse de volaille, la carotte coupée en tranches, les oignons, le bouquet garni, couvrez et laissez cuire pendant deux heures.

Prenez la perdrix, disséquez-la et passez-en la chair au tamis.

Retirez les oignons et le bouquet garni et incorporez au chou la purée de perdrix que vous venez de faire.

Coupez en tranches le lard, la saucisse et le saucisson et tenez le tout au chaud.

Enfin faites rôtir à la broche les deux perdreaux, découpez-les, passez à la presse les deux carcasses de perdreaux et celle de la perdrix et mélangez au chou le jus exprimé.

Servez sur un plat chaud le chou entouré des tranches de lard, de saucisse et de saucisson comme garniture et recouvert des membres des perdreaux rôtis.

C'est parfait.

Cette formule, ainsi que celle du chou farci à la perdrix, p. 210, sont pour moi les deux solutions les plus élégantes et les plus savoureuses de l'antique problème de la perdrix aux choux.

Pâté de perdreaux en croûte.

Dans la préparation d'un pâté en croûte quel qu'il soit il y a deux parties essentiellement différentes, la préparation de la croûte et celle de l'intérieur.

La confection de la croûte est semblable pour tous les pâtés ; je la donnerai en détail une fois pour toutes.

Voici les proportions des différents éléments permettant de faire un pâté de perdreaux pour 20 personnes, mais, en réalité, il est plus commode, avec les matériaux que j'indique, de faire trois pâtés, deux pour 6 personnes et un pour huit, une cuisson convenable s'obtenant plus facilement avec des pâtés de dimensions moyennes.

Ainsi donc, pour 20 personnes prenez :

750 grammes de farine de gruau,
3 perdreaux,
600 grammes de foie d'oie blanc rosé,
250 grammes de truffes noires du Périgord,
200 grammes de noix de veau pâtissière
200 grammes de filet de porc,
125 grammes de lard gras frais,
50 grammes de fine champagne,
125 grammes de Madère,
750 grammes de gîte de bœuf,
750 grammes de gîte de veau,
un abatis de poulet, plus deux pattes,
un blanc de poireau,
uu clou de girofle,

une échalote,
un petit morceau de feuille de laurier,
un peu de thym,
gros comme un pois de muscade,
un bouquet de persil et de cerfeuil,
50 grammes de sel fin,
30 grammes de sel gris,
5 grammes de poivre fraîchement moulu,
8 grains de poivre.

Préparation de la pâte. — Mettez la farine sur une planche, mais réservez-en quelques cuillerées; disposez-la en cratère de volcan, cassez les œufs dans le cratère, mais mettez de côté un peu de jaune qui, délayé dans de l'eau, servira ultérieurement à dorer le couvercle du pâté. Faites dissoudre 15 grammes de sel fin dans 150 grammes d'eau, versez dans le cratère, enfin ajoutez le beurre que vous aurez amené au préalable à une consistance analogue à celle de la pâte que vous voulez obtenir, soit en le chauffant, soit en le refroidissant, suivant les cas.

Pétrissez le tout ensemble vivement; la pâte sera suffisamment travaillée quand elle se détachera d'elle-même des doigts ; battez-la alors vigoureusement cinq ou six fois avec un rouleau en bois et mettez-la en boule dans un linge fariné. Laissez-la reposer pendant que vous préparerez l'intérieur du pâté.

Dix minutes suffisent généralement pour la confection de la pâte.

Préparation de la garniture du pâté. — La veille du jour où vous voudrez faire le pâté, mettez dans un

ustensile fermé toutes les viandes désossées, énervées, le foie, dont vous aurez enlevé la peau, et les truffes brossées soigneusement et essuyées.

Le lendemain, pelez les truffes, hachez ensemble la noix de veau, le filet de porc, une partie du lard et les pelures de truffes ; les viandes doivent être salées et poivrées. Imbibez le tout de Madère de façon à obtenir une farce de consistance convenable.

Coupez le reste du lard en petits lardons à larder, coupez une truffe en petites baguettes de dimensions semblables à celles des lardons et piquez de ces deux éléments les gros morceaux de perdreaux; salez, poivrez.

Flambez avec la fine champagne les morceaux de perdreaux ainsi préparés.

Assaisonnez ensuite de sel et de poivre les débris de chair des perdreaux.

Enfin, coupez le foie d'oie en tranches d'un centimètre environ d'épaisseur, piquez-les de truffes, salez, poivrez et mettez-les à mariner dans le reste du Madère.

Dressage du pâté. — Prenez pour le corps du pâté une partie de la pâte et étendez-la au rouleau sur la planche de façon qu'elle ait un demi-centimètre d'épaisseur, découpez à la roulette ce qu'il faut pour le fond et les parois. Pliez en quatre, après l'avoir saupoudrée de farine, la feuille ainsi découpée et introduisez-la dans le moule, le coin en bas, en ayant soin de placer le moule sur une feuille de papier beurré. Garnissez soigneusement avec la main le fond et toutes les

anfractuosités du moule, en laissant au dehors un petit rebord d'un centimètre.

Mettez au fond, sans tasser, une couche bien horizontale de farce, puis une couche de tranches de foie gras, garnissez les intervalles de débris de perdreau ; par-dessus mettez une couche de gros morceaux de perdreau piqués, en ayant soin que la direction des lardons soit parallèle au grand axe du pâté, puis une couche de farce et terminez par une couche de foie, dont vous lisserez la face supérieure.

Faites alors deux couvercles par pâté, le premier plus mince que le second. Mouillez le premier couvercle et collez-le sur la face lisse de la couche supérieure de foie, pincez les bords du couvercle avec le rebord de la pâte formant les parois et passez la roulette au travers du joint. Pratiquez en croix dans le couvercle des trous nombreux au moyen d'un couteau de façon à assurer le dégagement des gaz pendant la cuisson.

Prenez enfin le second couvercle, mouillez-en les bords avec un peu d'eau et fixez-le sur les bords du premier. Percez au centre un trou large du diamètre d'un crayon et destiné à faire cheminée, maintenez ce trou ouvert au moyen d'un morceau de carton roulé en manchon. Décorez ce deuxième couvercle au moyen de la roulette et dorez-en le dessus avec un peu de jaune d'œuf délayé dans de l'eau. Pour terminer préparez un bouchon de pâte qui servira à boucher la cheminée à la fin de la cuisson.

Le pâté est prêt à être enfourné.

Préparation de la gelée. — Dès le début de l'opération préparez à part la gelée en mettant dans un « fait tout » le gîte de bœuf, le gîte de veau, l'abatis de poulet, les pattes supplémentaires, tous les déchets de viande, perdreaux et foie, deux litres d'eau froide, le gros sel et faites partir sur feu doux jusqu'au moment d'écumer, en augmentant progressivement le feu. Ecumez soigneusement et maintenez alors le « fait tout » qu'il est bon d'entourer d'une moquette, sur un feu très léger (gaz en veilleuse), ajoutez clou de girofle, grains de poivre, échalote, blanc de poireau, laurier, thym, muscade et bouquet ; laissez cuire pendant huit heures, passez, laissez refroidir et dégraissez bien.

Pendant que la gelée se prépare, vous avez tout le temps nécessaire pour faire cuire le pâté.

Cuisson du pâté. — Le pâté sitôt prêt doit être placé sur une plaque dans un four chaud, à la température qui conviendrait pour faire cuire un gigot de mouton. Dès que le dessus se dore couvrez-le d'un papier beurré, puis faites cuire à grand feu pendant vingt minutes d'un côté et vingt minutes de l'autre ; modérez alors le feu de manière à avoir dans le four une température analogue à celles qui convient pour faire cuire les viandes blanches et laissez cuire une heure un quart à une heure et demie. Voyez à ce moment si les flancs sont dorés. S'ils le sont le pâté est cuit à point,

s'ils ne le sont pas enlevez le moule et donnez un coup de feu d'un côté et de l'autre.

La cuisson du pâté dure en tout de deux heures un quart à deux heures et demie.

Finissage. — Quand le pâté est cuit introduisez dedans, par la cheminée centrale et au moyen d'un entonnoir, la gelée, à une température aussi voisine que possible de son point de solidification ; laissez refroidir, puis obturez la cheminée avec le bouchon.

En général, tous les pâtés de gibier à plumes et le pâté de faisan en particulier se préparent d'une manière analogue.

Tous ces pâtés, faits en suivant mot à mot les indications que je viens de donner, sont véritablement exquis et incomparablement supérieurs aux meilleurs pâtés du commerce.

Faisan farci braisé au Porto.

Prenez un animal jeune, gras, bien à point, une femelle de préférence, le quart d'un foie gras de canard, 250 grammes au moins de belles truffes noires du Périgord et une bécasse bien en chair.

Videz la bête et mettez l'intérieur à part, après

l'avoir nettoyé ; disséquez la bécasse et mettez l'intérieur à part, tel quel. Réservez.

Hachez fin la chair de la bécasse, le foie gras, 100 grammes de truffes, assaisonnez de sel et de poivre, mouillez de vin de Porto additionné de fine champagne et emplissez la faisane de cette farce.

Glissez des rondelles de truffe sous la peau de l'animal, bardez-le de lard et laissez-le s'imbiber pendant trois jours des parfums combinés de la bécasse, du foie, de la truffe, du Porto et de la fine champagne.

Faites-le revenir alors dans une casserole pendant un quart d'heure, puis faites-le braiser très lentement pendant une heure et demie environ, en l'arrosant par intervalles de Porto additionné de fine champagne, sans l'assaisonner autrement, de façon à ne pas en masquer la saveur.

En même temps préparez une tartine. Ce qui convient le mieux à cet usage est la mie de pain boulot rassis, en tranches de cinq centimètres d'épaisseur.

On doit avant tout faire dorer la tartine dans du beurre, sur toutes les faces, de manière à lui donner une consistance convenable, puis on l'imbibera du jus de cuisson et enfin on étendra dessus les intérieurs flambés à la fine champagne, dûment assaisonnés de sel et de poivre et cuits rapidement sur un feu vif.

Une tartine bien faite doit être moelleuse à l'intérieur et légèrement croustillante à la surface.

On dresse la faisane sur la tartine et l'on décore le plat avec le reste des truffes.

Le faisan ainsi préparé est un mets de haut goût, parfumé, fondant. Il me paraît réellement difficile de manger quelque chose de meilleur dans le genre.

Croustades de purée de bécasses.

Pour 12 personnes prenez :

5 bécasses à point[1],
1 foie gras de canard,
500 grammes de truffes,
750 grammes de vin de Champagne demi-sec,
50 grammes de fine champagne,
un bouquet garni de persil, laurier et clous de girofle,
sel, poivre,
douze tranches de mie de pain boulot rassis de dix centimètres de côté et de six centimètres d'épaisseur.

Hachez ensemble le foie et 400 grammes de truffes et farcissez-en les bécasses trois jours avant de les faire cuire.

Bardez les bécasses de lard, assaisonnez-les, faites-les revenir pendant un quart d'heure dans une casserole foncée de beurre, faites-les flamber ensuite dans

1. Le criterium consiste en ce qu'on peut enlever les plumes sans aucun effort. Ce point de mortification est atteint plus ou moins vite suivant la température et le degré hygrométrique de l'air. A Paris, il faut, en général, de quinze jours à trois semaines.

la fine champagne, complétez le mouillement avec le vin de Champagne, mettez le bouquet et faites braiser à petit feu pendant trois quarts d'heure en arrosant de temps en temps.

Les bécasses cuites, retirez le bouquet, enlevez les chairs et l'intérieur, pilez le tout ensemble avec les bardes et passez en purée au travers d'un tamis. Passez à la presse tous les débris de bécasses, les os, les têtes, etc., et recueillez les sucs, comprenant ceux de la moelle des os et des cervelles, ajoutez à la purée, mouillez avec la cuisson, goûtez, complétez l'assaisonnement, s'il y a lieu et tenez au chaud au bain-marie.

Préparez alors les croustades et pour cela entaillez les tranches de mie de pain sur deux centimètres de profondeur, en réservant un rebord d'un centimètre sur le pourtour. Faites-les dorer sur toutes les faces dans le beurre, de façon à leur donner la consistance voulue, remplissez les creux avec la purée bien chaude et décorez le dessus avec ce qui reste de truffes coupées en tranches et cuites dans du Madère.

Ces croustades doivent être servies avec un vin rouge généreux, tel que des côtes du Rhône ou du vieux Bourgogne.

Lièvre.

De tous les gibiers à poil le lièvre est incontestable-

ment le plus intéressant au point de vue comestible. Sa chair savoureuse se prête à une foule de combinaisons culinaires et il existe d'innombrables façons de la préparer. J'en connais, pour ma part, plus de quarante. Je ne parlerai pas des formules très renommées, mais archiconnues, telles que celles du lièvre à la royale, du lièvre désossé et cuit à l'étouffée, du lièvre farci, etc., j'omettrai volontairement le potage au lièvre, le saucisson, le boudin de lièvre, qui, à mon avis, n'ont pas une très grande valeur et je me bornerai à donner une douzaine de recettes qui suffiront pour montrer le parti que l'on peut tirer de la chair d'un même animal. Elles sont applicables au lapin de garenne.

Râble de lièvre rôti sauce au vin rouge.

Commencez par mettre de côté le foie et le sang de l'animal, puis débarrassez-le de ses aponévroses. Les aponévroses sont les membranes luisantes très résistantes, qui entourent les muscles sous la peau; leur suppression, très facile à effectuer au moyen d'un couteau à lame mince et effilée a pour excellent effet de rendre la chair fondante. Je la recommande toujours, en particulier avec le lièvre adulte, dont la chair peut parfois être un peu dure sans cette précaution.

Cette opération faite, piquez l'animal de lardons assaisonnés et mettez-le à la broche sans autre préparation.

Dès qu'il est chaud arrosez-le de beurre fondu et salez à plusieurs reprises.

La cuisson du râble d'un lièvre de trois kilogrammes nécessite une heure environ pour être menée à point.

En même temps que vous surveillez la cuisson préparez la sauce.

Pour cela commencez par faire un roux avec 100 grammes de beurre et 15 grammes de farine, puis mettez 50 grammes d'oignons hachés fin et faites prendre couleur, mouillez de 125 grammes de bouillon et d'une demi-bouteille de vin rouge, ajoutez un bouquet garni, 15 grammes de vinaigre de vin, sel, poivre et muscade, au goût.

Laissez bouillir une heure.

Passez le foie en purée, mélangez cette purée au sang et ajoutez le tout à la sauce.

Faites jeter un bouillon, retirez le bouquet et passez la sauce au travers d'une passoire fine, en vous servant d'un pilon en bois, de façon qu'il ne reste rien sur la passoire.

Tenez la sauce au chaud sans qu'elle bouille et, au moment de servir, ajoutez-y le contenu de la lèchefrite.

Mélangez bien et envoyez, avec le râble dressé sur un plat chaud, la sauce à part dans une saucière.

Râble de lièvre rôti sauce au vin blanc.

Le râble se prépare et se fait cuire exactement comme

il est dit dans la formule précédente; la sauce seule diffère.

Pendant la cuisson mettez dans la lèchefrite 60 grammes de bouillon, 60 grammes de jus de viande, 60 grammes de vin blanc sec et le jus d'un demi-citron.

Le râble étant rôti, versez le contenu de la lèchefrite dans une casserole, incorporez-y le foie passé en purée et le sang, assaisonnez au goût de sel, de poivre et d'un hachis composé de fines herbes, d'échalotes et de cornichons marinés, mélangez bien, faites jeter un bouillon et envoyez dans une saucière.

Le râble rôti sera dressé sur un plat chaud.

Filets de levraut rôtis sauce aux truffes.

Mettez de côté le foie et le sang du levraut. Piquez l'animal de petits lardons salés et poivrés et faites-le rôtir à la broche en l'assaisonnant convenablement et en l'arrosant de beurre fondu.

En même temps préparez la sauce et pour cela mettez :

D'une part, dans une casserole un mélange de 500 grammes de vin rouge et 45 grammes de fine champagne, 2 oignons, 3 échalotes, un bouquet garni, chauffez, réduisez à moitié et passez.

D'autre part, faites un roux blond avec 15 grammes de farine et 60 grammes de beurre, ajoutez 5 grammes

d'échalotes hachées fin, mouillez de la réduction préparée, de 250 grammes de bouillon et de 125 grammes de jus de viande.

Mélangez bien en chauffant; au bout de dix à quinze minutes mettez 125 grammes de truffes noires du Périgord coupées en tranches et laissez mijoter pendant un quart d'heure.

Faites alors une purée avec le foie du levraut, ajoutez le sang, le contenu de la lèchefrite et 15 grammes de vinaigre de vin, passez au tamis, mélangez cette purée à la sauce, salez et poivrez, goûtez, chauffez doucement le tout et corrigez, s'il y a lieu, l'assaisonnement ainsi que la consistance.

Débrochez enfin le levraut, découpez-en les filets, disposez-les sur un plat chaud et masquez-les avec la sauce que vous pourrez corser encore, au dernier moment, avec un peu de moutarde.

Râble de lièvre braisé à la crème.

Retirez les aponévroses et piquez le râble de lardons assaisonnés, puis mettez-le ainsi préparé dans une casserole, masquez-le de crème, ajoutez 6 grammes d'échalotes hachées, 60 grammes de vinaigre de vin et sel au goût.

Faites braiser lentement pendant une heure un quart

en arrosant souvent avec la cuisson, goûtez et complétez l'assaisonnement, s'il y a lieu, avant de servir.

Cette préparation à la crème est applicable à toutes les viandes noires.

Levraut sauté.

Pour un levraut prenez :

125 grammes de lard coupé en cubes,
150 grammes de beurre,
10 grammes de farine,
250 grammes de bouillon,
250 grammes de vin blanc,
125 grammes de petits champignons de couche,
5 grammes de persil haché,
un oignon moyen haché fin,
sel, poivre.

Dépouillez et videz le levraut, coupez-le en morceaux, puis faites-le revenir avec le lard dans 100 grammes de beurre.

Faites-le sauter ensuite sur un feu vif.

Cette première partie de l'opération dure quinze à vingt minutes et doit être arrêtée aussitôt que la viande est cuite.

Retirez de la sauteuse le lard et le levraut et tenez au chaud.

Faites un roux clair avec le reste du beurre et la farine, mettez l'oignon haché et tournez rapidement pour ne pas laisser brûler, mouillez avec le bouillon et le vin blanc, ajoutez les champignons, salez et poivrez.

Faites cuire pendant dix minutes au plus, mettez le lard déjà revenu, le persil haché, continuez à faire cuire encore pendant sept minutes et alors seulement mettez les morceaux de levraut, qui ne devront pas être chauffés pendant plus de trois minutes afin d'éviter qu'ils durcissent.

Inutile de dire qu'il est indispensable d'avoir un animal tout jeune pour que ce plat soit réellement ce qu'il doit être.

Filets de levraut sautés sauce béarnaise.

Détachez les filets du râble, piquez-les de lardons gras, mettez du beurre dans une sauteuse et faites sauter les filets en les assaisonnant de sel et de poivre à votre goût.

L'opération dure un quart d'heure environ.

Quand les filets seront cuits dressez-les sur un plat chaud et servez avec une sauce béarnaise à part (p. 81).

Civet de lièvre non mariné.

Prenez pour un jeune lièvre de taille moyenne :

250 grammes de poitrine de porc coupée en morceaux,
100 grammes de beurre,
20 grammes de farine,
4 échalotes,
20 petits oignons,
750 grammes de vin rouge,
250 grammes de bouillon,
250 grammes de champignons de couche,
un bouquet garni (persil, thym, laurier),
2 grammes d'un mélange en parties égales de serpolet, marjolaine, origan, hysope et sarriette en poudre,
sel et poivre.

Dépouillez et videz l'animal, coupez-le en morceaux, mettez à part le sang et le foie.

Faites revenir dans une partie du beurre les morceaux de lièvre et de poitrine de porc. Réservez.

Faites à part avec le reste du beurre et la farine un roux dans lequel vous ferez dorer les oignons, ajoutez ensuite les échalotes, les aromates, le bouquet garni, du sel et du poivre, mouillez avec le vin et le bouillon, ajoutez lièvre et porc et laissez cuire à tout petit feu pendant deux heures et demie.

Passez alors la sauce, ajoutez les champignons, le foie, que vous aurez réduit en purée, le sang, mélangez

bien le tout, goûtez, complétez l'assaisonnement, s'il en est besoin, donnez un bouillon et servez.

Civet de lièvre mariné [1].

Pour un lièvre adulte de taille moyenne, prenez pour la marinade :

250 grammes de vin,
50 grammes de vinaigre de vin,
75 grammes d'huile d'olives,
un oignon coupé en rouelles,
un bouquet garni (persil, thym, laurier),
sel et poivre.

Dépouillez l'animal, videz-le et, comme précédemment, mettez de côté le foie et le sang, puis faites-le mariner pendant une journée dans la marinade ci-dessus en le retournant fréquemment, de façon à l'en bien imbiber :

Prenez aussi :

25 grammes de lard frais,
70 grammes de beurre,

---

1. Les marinades ont pour résultat d'attendrir les chairs et de masquer leur saveur propre, ce qui peut présenter des avantages dans certains cas et notamment lorsque la viande est dure, qu'elle a un goût trop prononcé ou qu'elle est fade. La chair du lièvre, fine, délicate, parfumée sans exagération n'en a nullement besoin et si je donne ici une formule de lièvre mariné, qui n'est du reste raisonnablement applicable qu'à un vieux lièvre, c'est surtout pour montrer côte à côte deux civets de goûts très différents.

30 grammes de farine,
100 grammes de bouillon,
100 grammes de bon vin rouge,
10 grammes d'huile d'olives,
sel et poivre.

Le lièvre étant mariné, coupez-le en morceaux et mettez-le dans une casserole avec le lard, l'huile et le beurre. Faites cuire pendant vingt minutes, saupoudrez de farine et faites mijoter pendant vingt-cinq minutes encore en remuant fréquemment ; mouillez alors avec le bouillon et le vin, salez, poivrez au goût et laissez cuire encore pendant quarante minutes,

Passez la cuisson. Passez la marinade.

Réduisez le foie en purée, mélangez-le avec le sang et versez dans la marinade passée.

Enfin, ajoutez le tout à la cuisson, goûtez, complétez l'assaisonnement s'il y a lieu, donnez un bouillon et servez.

Civet de Gascogne.

Prenez un beau lièvre gras, coupez-le en morceaux, mettez le foie et le sang de côté.

Mouillez les chairs d'un peu d'eau et trempez chaque morceau successivement dans de la farine, puis faites-les revenir trois par trois, pas davantage, à la fois, dans de la graisse d'oie bouillante jusqu'à ce que la viande ait pris une teinte rosée.

Faites frire à part dans de la graisse d'oie 500 grammes de jambon salé gras et maigre coupé en morceaux.

D'autre part, préparez un jus de cuisson en faisant bouillir un litre de bon vin rouge avec le sang du lièvre, le foie passé en purée, un oignon haché, un peu d'ail, du sel, du poivre au goût.

Mettez ensuite dans une casserole en cuivre étamé munie d'un couvercle fermant hermétiquement, le lièvre, le jambon, le jus préparé, ajoutez la quantité d'eau nécessaire pour couvrir le lièvre et faites mijoter à casserole fermée pendant huit heures.

Rillettes de lièvre.

Pour 1 kilogramme de chair désossée de lièvre, prenez 1 kilogramme de lard de poitrine. Assaisonnez au goût avec sel, poivre, thym, laurier et faites cuire le tout ensemble. Coupez alors la viande en petits morceaux et laissez mijoter pendant 24 heures sur le coin du fourneau.

Ajoutez au dernier moment 100 grammes de truffes râpées, mélangez intimement et laissez refroidir, puis étalez le tout sur une planche et écrasez bien avec une fourchette.

Enfin, mettez en pots et couvrez de graisse.

Terrine de lièvre.

Désossez un lièvre et coupez-en la chair en dés.

Mettez d'abord cette chair dans une terrine avec sel, poivre, une échalote et du persil hachés fin, un peu de thym et un peu de laurier réduits en morceaux, 45 grammes de fine champagne, du vin blanc en quantité suffisante pour recouvrir le tout et laissez mariner pendant 48 heures.

Ajoutez alors par kilogramme de chair de lièvre, 375 grammes de jambon frais coupé en dés.

Faites ensuite une gelée avec 750 grammes de gîte et de jarret de veau, les os du lièvre, un morceau de couenne d'un décimètre carré, un oignon, une carotte, un bouquet garni et incorporez-en une partie au mélange lièvre et jambon. Réservez l'autre partie.

Enfin, foncez une terrine de bardes de lard frais, emplissez-la du mélange lièvre, jambon, gelée et marinade, recouvrez de bardes de lard et faites cuire, au four, lentement pendant trois heures, en terrine lutée.

Si, au bout de ce temps, il reste encore du liquide, achevez le séchage en terrine découverte, retirez du feu, versez dessus le reste de la gelée réservée et fondue et laissez prendre.

Il est toujours loisible de truffer la terrine en ajoutant

au mélange des morceaux de truffes cuites au préalable dans du vin de Madère.

Pâté de lièvre en croûte.

Les pâtés de gibier à poil en général, et le pâté de lièvre en particulier, se préparent d'une manière très analogue à celle que j'ai détaillée à l'occasion de la confection du pâté de perdreaux, p. 151.

Je recommanderai simplement d'assaisonner davantage le pâté de lièvre, de forcer la proportion de fine champagne et d'ajouter à la farce autant de foie de porc qu'on y met de lard gras.

Pâtes, Légumes secs et Légumes verts

Turban de macaroni aux champignons farcis, sauce tomate.

Pour six personnes, prenez :

250 grammes de macaroni,
250 grammes de fromage de Gruyère râpé,
125 grammes de fromage de Parmesan râpé,
un litre de lait.
15 grammes de sel gris,
3 décigrammes de muscade en poudre.

Commencez par casser le macaroni en morceaux de dix à quinze centimètres de longueur.

Faites bouillir le lait dans une casserole avec sel et muscade, plongez dedans le macaroni, donnez un bouillon, éloignez un peu la casserole du feu, mais maintenez-la au chaud le temps nécessaire pour que le macaroni soit cuit, gonflé à point et qu'il ait absorbé le lait. Une heure suffit généralement.

Faites-le égoutter, puis incorporez à chaud le Gruyère et le Parmesan.

Lorsque le macaroni sera uniformément filant, mettez-le dans un moule annulaire légèrement beurré et placez le moule dans un bain-marie ; le macaroni s'y tiendra chaud et prendra la forme d'un turban.

Pendant la préparation du macaroni, faites cuire douze petits champignons de couche dans un peu d'eau salée, du jus de citron et du beurre.

Faites ensuite une sauce tomate épaisse dans laquelle vous mettrez les douze petits champignons cuits.

D'autre part, préparez six gros champignons de couche farcis, p. 221.

Enfin, démoulez le turban de macaroni, garnissez-en l'intérieur avec la sauce tomate aux champignons et dressez autour les six gros champignons farcis.

C'est confortable et joli.

Raviolis.

Pour faire 48 raviolis pour six personnes, prenez :

250 grammes de farine de blé dur de Hongrie,
1 œuf frais entier et 3 jaunes d'œufs frais,
100 grammes de lait,
125 grammes de blanc de poulet rôti haché,
125 grammes de jambon d'York haché,
125 grammes de ris de veau cuit au beurre et haché,
50 grammes de truffes cuites au Madère et hachées,

50 grammes de crème épaisse,
sel et poivre.

Préparez d'une part la pâte des raviolis, et, pour cela, disposez la farine, en forme de cratère de volcan, sur une planche, cassez un œuf dans le cratère, ajoutez un jaune, le lait, 5 grammes de sel et faites une pâte parfaitement liée. Laissez-la reposer une heure, puis faites-en une abaisse de un millimètre et demi d'épaisseur et découpez dedans, avec un coupe-pâte, des ronds de six centimètres de diamètre.

D'autre part, préparez une farce avec le blanc de poulet, le jambon, le ris de veau, la crème, le tout aromatisé avec les truffes, assaisonné avec du sel et du poivre et lié avec deux jaunes d'œufs.

Partagez cette farce en 48 petites noisettes.

Mouillez les bords des ronds de pâté, mettez au milieu de chacune une noisette de farce, fermez-les en croissants et soudez les joints à la pince.

Faites cuire les raviolis pendant une dizaine de minutes dans du bouillon, puis retirez la casserole du feu et laissez-les pocher encore pendant autant de temps.

Cela fait, égouttez-les, disposez-les sur un plat, versez dessus du beurre fondu couleur noisette et saupoudrez de fromage de Parmesan râpé.

Servez avec une sauce tomate mouillée avec du jus de viande.

Lorsque les raviolis sont destinés à être servis dans du bouillon, on les fait moitié moins gros.

Boulettes au fromage blanc.

Pour 4 personnes prenez :

500 grammes de fromage blanc,
3 jaunes d'œufs frais et 2 blancs,
75 grammes de farine de gruau,
15 grammes de sel blanc.

Laissez bien égoutter le fromage au travers d'une passoire, puis mettez-le dans un récipient, ajoutez la farine, le sel, les œufs et triturez la masse de façon à obtenir une pâte de consistance un peu fluide, bien homogène, sans grumeaux.

En employant les proportions indiquées on arrive généralement du premier coup à obtenir la consistance nécessaire. Si cependant, par suite de l'emploi de fromage trop aqueux la pâte se trouvait trop fluide, on y ajouterait de nouveau un peu de farine et on la retravaillerait.

La pâte ayant la consistance voulue, faites bouillir de l'eau salée à raison de 15 grammes de sel gris par litre d'eau, puis, avec une cuiller à café, prenez de la pâte et plongez-la dans l'eau bouillante. Chaque cuillerée se prendra en petite masse, en boulette.

Retirez les boulettes au fur et à mesure qu'elles montent à la surface du liquide et faites-les égoutter dans une passoire.

Séparez-les les unes des autres.

Faites revenir dans une poêle 25 grammes de chapelure dans 100 grammes de beurre, mettez dedans les boulettes bien égouttées et remuez-les sans les briser, de manière à les enduire de chapelure sur toute leur surface.

Enfin, faites-les dorer au four.

Ces boulettes, bien préparées, doivent être fermes à la surface, moelleuses à l'intérieur.

Elles peuvent être servies, dans un repas sans façon, à la place d'un entremets de légumes.

Riz sec.

Beaucoup de personnes, en France, prisent peu le riz, parce qu'elles n'en ont jamais mangé de bien préparé ; il n'est pas rare en effet de voir servir sous ce nom une substance agglutinée, colloïdale, qui, en réalité, n'a rien d'appétissant.

Et d'abord quel est le meilleur riz ?

Là-dessus les opinions sont partagées. J'emploie couramment le riz de Novare qui est excellent, ceux de Charleston, de Calcutta sont également très bons.

Pour accompagner des plats à sauce le riz doit être sec et voici comment il faut le préparer.

Il convient d'abord de le laver à l'eau tiède, puis, pour le faire cuire, il faut le jeter en pluie dans une grande casserole aux trois quarts emplie d'eau salée en ébullition. Il est essentiel d'employer relativement beaucoup d'eau : 3 litres pour 250 grammes de riz ; quant à la proportion de sel, prenez 10 grammes de sel gris par litre d'eau.

La cuisson doit se faire pendant 25 à 30 minutes, à casserole découverte. L'eau doit bouillir constamment et suffisamment fort pour soulever et agiter les grains de riz, afin de les empêcher de s'agglutiner entre eux et de s'attacher à la casserole.

Quand le riz est à point il faut l'égoutter rapidement, l'étaler sur un grand plat, sur une épaisseur qui ne dépasse pas deux centimètres et le faire sécher à l'entrée d'un four pendant quelques minutes.

Pendant le séchage il convient de le remuer une fois ou deux, de façon à assurer la dessiccation de tous les grains. Le riz doit être sec, mais ni rôti, ni croustillant, ce qui arriverait si on le laissait trop longtemps devant le feu.

On reconnaît que le riz est cuit à point et que le moment de l'égoutter est venu lorsqu'il est tendre, bien qu'encore un peu ferme, mais non croquant ; deux ou trois minutes de cuisson en plus ou en moins ont une grande influence sur le résultat. Pour arriver à con-

naître le moment psychologique où il est à point, il faut, à mesure que la cuisson avance et surtout pendant les cinq dernières minutes, surveiller constamment et prendre de temps à autre quelques grains de riz sur une cuiller en bois, afin d'essayer leur résistance sous la dent. La pratique permettra bientôt du reste, après quelques essais, de se rendre compte exactement du temps nécessaire et suffisant pour atteindre, avec le riz employé, le degré de cuisson voulue.

Dressez le riz légèrement, en pyramide, sur un plat chaud, et pour cela servez-vous d'une spatule en bois que vous glisserez sous les grains pour les prendre, de façon à ne pas les tasser ni les casser.

Riz aux cèpes.

Le riz aux cèpes constitue une excellente garniture ; j'en recommande l'emploi en particulier avec le ragoût de mouton, page 118, et avec les paupiettes de bœuf braisées, page 97.

Pour le préparer commencez par faire cuire du riz sec, p. 177, puis, pour 250 grammes de riz prenez 60 grammes de cèpes secs, que l'on peut avoir pendant toute l'année.

Lavez-les à l'eau froide, faites-les tremper pendant une heure, pressez-les ensuite soigneusement, de façon à enlever tout excès d'eau, et coupez-les en morceaux.

Faites-les cuire à petit feu dans une casserole pendant un quart d'heure avec 125 grammes de beurre, puis ajoutez le riz et mélangez bien, en remuant la casserole, et en évitant que le riz prenne couleur.

Riz au gras.

Prenez pour six personnes :

250 grammes de riz de très bonne qualité,
125 grammes de beurre,
125 grammes de moelle de bœuf,
30 grammes de fromage de Gruyère râpé,
1 125 grammes de bon bouillon,
un oignon moyen haché très fin,
2 échalotes moyennes hachées,
sel et poivre.

Commencez par laver le riz, laissez-le tremper ensuite dans de l'eau froide pendant une heure, essuyez-le et faites-le sécher sur un linge.

Mettez dans une casserole le beurre, la moelle et les échalotes ; faites cuire sans roussir et passez au tamis. Puis remettez le beurre et l'oignon dans la casserole et faites cuire sans laisser dorer.

Ajoutez le riz, mélangez bien, étalez le tout au fond de la casserole et arrosez de quelques cuillerées de bouillon.

Chauffez à casserole découverte et dès que le bouillon sera absorbé, agitez de façon à détacher les grains

de riz qui auraient pu adhérer au fond ; versez de nouveau du bouillon et continuez ainsi jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé.

L'opération doit durer environ une heure.

Pendant la cuisson assaisonnez de sel et de poivre après avoir goûté, car l'assaisonnement à ajouter dépend de l'assaisonnement du bouillon employé.

Le riz doit être moelleux et les grains entiers, non crevés.

Avant de servir ajoutez le fromage râpé et mélangez bien le tout.

Ce riz au gras, qui est excellent par lui-même, peut être servi avec une garniture de truffes blanches, de morilles fraîches préalablement cuites, de queues d'écrevisses, etc. Il accompagne très bien les cailles rôties ; il est parfait avec un ragoût de foies de volaille, crêtes de coq, champignons et truffes noires, page 137.

Riz au maigre.

Le riz au maigre doit être préparé d'une façon analogue à celle qui a été indiquée dans la formule précédente, avec les différences suivantes : au lieu de beurre prenez de l'huile d'olives, au lieu de bouillon de bœuf prenez du bouillon de poisson.

Le riz au maigre accompagne bien les moules, les

coquillages en général, les queues d'écrevisses, les escalopes de homard et de langouste.

On peut également faire un ragoût de coquillages et de crustacés, à la mayonnaise, et le servir au centre d'une couronne de riz au maigre.

Gruau de sarrasin.

Le gruau de sarrasin, peu connu en France, constitue une nourriture très saine. Il existe beaucoup de façons de le préparer ; en voici quelques-unes.

A. — *A l'eau.* — Additionnez 1 kilogramme de gruau de sarrasin tamisé de 30 grammes de beurre et de sel au goût, mélangez le tout intimement dans une casserole, puis versez de l'eau bouillante en quantité suffisante pour couvrir le gruau et faites cuire dans un four chaud, pendant trois heures, à casserole couverte.

B. — *Au beurre.* — Faites un mélange comme précédemment, mais remplacez l'eau par 250 grammes de beurre, couvrez et faites cuire à l'étouffée.

Le gruau cuit à l'eau ou au beurre se sert additionné soit de sucre, soit de crème, soit de lait, dans ce dernier cas il peut constituer un potage qu'on liera avec un jaune d'œuf.

C. — *Au lard.* — Faites revenir 125 grammes de lard coupé en petits morceaux, réservez la graisse, met-

tez dans une casserole 1 kilogramme de gruau de sarrasin tamisé, 30 grammes de beurre, le lard et du sel, couvrez avec de l'eau bouillante et faites cuire pendant deux heures au four en casserole couverte.

Servez, après avoir versé dessus la graisse du lard mise de côté.

D. — *Au Parmesan.* — Après avoir fait cuire du gruau à l'eau, disposez-le, sur un plat allant au feu, en couches successives saupoudrées de fromage de Parmesan râpé et arrosées de beurre fondu, puis faites dorer au four.

E. — *Aux cèpes.* — Prenez 1 kilogramme de gruau de sarrasin et mélangez-y intimement 4 œufs frais, faites sécher sur un feu doux et passez au tamis.

D'autre part, prenez 20 cèpes secs, lavez-les à l'eau chaude, faites-les bouillir ensuite dans de l'eau assaisonnée ; lorsqu'ils seront cuits hachez-les fin, puis passez le bouillon.

Prenez 60 grammes de ce bouillon de cèpes, ajoutez-y 30 grammes de beurre fondu et un oignon, faites cuire, passez, puis versez dans ce liquide le gruau préparé au début, mélangez bien et faites bouillir pendant cinq minutes. Couvrez la casserole et laissez cuire encore pendant dix minutes sur un feu moins fort. Remuez de temps en temps pour éviter les grumeaux, ajoutez encore 30 grammes de beurre, les cèpes hachés, 50 grammes de fromage de Parmesan râpé et faites dorer légèrement au four.

Couscous.

Le mot arabe couscous signifie littéralement semoule; il sert également à désigner un plat national arabe à base de semoule cuite à la vapeur et qui contient en outre des viandes et des légumes. Il y a bien des façons de préparer le couscous; je donnerai ici la formule détaillée d'un couscous soigné.

Et d'abord, pour préparer le couscous, il est bon d'avoir un appareil spécial composé d'un vase en terre vernissée remplissant l'office de marmite et d'un autre vase, également en terre, pouvant s'emboîter sur le premier et muni d'un fond percé de petits trous ; ce second vase s'appelle le passe-couscous.

L'appareil complet se vend couramment dans tous les pays où l'on prépare fréquemment ce mets ; il est très commode, mais non indispensable et l'on peut le remplacer par une simple marmite en terre et une passoire fine, d'un diamètre convenable pour s'emboîter dans le col de la marmite.

J'arrive maintenant à l'opération. Pour faire un couscous pour 8 personnes, prenez :

1 kilogramme de couscous de froment,
1 kilogramme de poitrine de mouton,
une poule,
400 grammes de beurre,

6 oignons moyens,
150 grammes de pois chiches,
250 grammes de petites courges d'Algérie de la grosseur de pommes de terre de Hollande moyennes,
150 grammes de fèves vertes,
un peu de safran (facultatif),
3 litres de bouillon.

Coupez en morceaux la poitrine de mouton et la poule et faites revenir ces viandes dans la marmite avec 200 grammes de beurre et les oignons coupés en rouelles. Au bout de vingt minutes mouillez avec le bouillon, ajoutez les pois chiches que vous aurez fait tremper dans de l'eau depuis la veille.

Mettez le couscous dans une terrine et mouillez-le légèrement en évitant la formation de grumeaux, puis mettez-le dans le passe-couscous et posez ce dernier sur la marmite.

Faites, au moyen d'un linge mouillé, un joint hermétique entre la marmite et le passe-couscous et remettez le tout sur le feu.

Lorsque la vapeur a passé largement à travers le couscous pendant un quart d'heure arrêtez l'opération, remettez le couscous dans la terrine, mouillez-le encore un peu avec du jus de cuisson, mettez dans la marmite le reste des légumes, puis remontez l'appareil et refaites le joint.

Reprenez la cuisson ; cette dernière sera achevée lorsque la vapeur aura passé de nouveau pendant un quart d'heure à travers le couscous.

Au moment de servir délayez dans le couscous 200 grammes de beurre et mouillez-le encore avec du jus de cuisson dégraissé.

Dressez le couscous sur un plat en le décorant tout autour avec les légumes et disposant les viandes au milieu.

L'opération complète demande en tout trois heures environ.

Envoyez en même temps deux saucières de sauce appelée « Marga » contenant toutes les deux les mêmes éléments, mais l'une plus relevée que l'autre, de façon à satisfaire tous les goûts.

Quand on ne dispose pas de petites courges d'Afrique, de fèves vertes et de petits pois frais, on peut remplacer ces légumes par :

4 fonds d'artichaut,
150 grammes de cardons,
100 grammes de petits champignons de couche,
50 grammes de cèpes secs.

Les pois chiches doivent toujours figurer dans le plat.

Pour préparer la Marga on concentrera le jus de cuisson, on le dépouillera, on le dégraissera avec soin, puis on s'en servira pour mouiller une sauce tomate, enfin on relèvera le tout, au goût, avec du piment doux d'Espagne, du poivre arabe de Ras-el-Hamont, du paprika, du poivre de Cayenne et du poivre ordinaire.

Pommes de terre soufflées.

Les pommes de terre soufflées ne paraissent pas souvent sur les tables de famille ; leur préparation a la réputation d'être très compliquée et très difficile à réaliser autre part que dans les cuisines de restaurants.

En réalité ce plat est très facile à exécuter et pour le réussir les conditions nécessaires et suffisantes sont les suivantes :

1° Employer des pommes de terre de Hollande à peau très fine ;

2° Avoir deux bains de friture à des températures différentes ;

3° Faire l'opération en trois temps.

Pour la friture on peut employer le saindoux, mais je donne la préférence à un mélange de 50 pour 100 de saindoux et 50 pour 100 de graisse de rognons de bœuf.

Comme outillage une poêle à anses, une poêle à manche ou poêle à frire, dite coupe Lyonnaise, une écumoire et un panier en fils métalliques.

Cela dit, passons à l'exécution.

Pelez les pommes de terre, coupez-lez en tranches uniformes de l'épaisseur d'une pièce de cinq francs en argent, et essuyez-les ; puis, pour 500 grammes de pommes de terre prêtes à être employées, ayez dans une

poêle à anses, d'une capacité de cinq litres, deux kilogrammes de friture à la température de la graisse qui commence à fumer légèrement, et, dans une poêle à manche d'une capacité de deux litres, un kilogramme de friture à la température plus élevée de la graisse franchement fumante.

Plongez une à une les tranches de pommes de terre dans le grand bain de friture, en évitant qu'elles se touchent et faites-les cuire en les agitant doucement dans le bain, en entretenant toujours la même température.

Au bout de sept à huit minutes elles monteront à la surface ; retournez-les et laissez-les cuire encore une minute ; écumez-les alors une à une et jetez-les aussitôt dans la poêle à manche. Elles se souffleront presque instantanément. Mais cette soufflure n'est que transitoire et si vous vous en teniez-là vous auriez des mécomptes.

Enlevez-les l'une après l'autre avec l'écumoire et mettez-les ensemble à égoutter dans le panier en fils métalliques ; elles ne tarderont pas à se dégonfler et à s'agglutiner.

Ces deux premiers temps de l'opération peuvent se faire d'avance sans aucun inconvénient.

Au moment de servir réunissez les deux bains de graisse dans la poêle à anses et portez la friture à la température de la graisse fumante. Plongez dedans le panier en fils métalliques et retournez-le ; les tranches de pommes de terre se sépareront les unes des autres ;

vous les y aiderez du reste au besoin en les tourmentant avec l'écumoire à plat ; elles se gonfleront à nouveau et monteront à la surface, soufflées définitivement ; c'est le troisième et dernier temps de l'opération.

Écumez-les pour la dernière fois, faites-les égoutter, salez-les et servez-les sur une serviette.

Pommes de terre à la crème.

Faites cuire des pommes de terre à petit feu au diable rousset, en retournant fréquemment le diable.

Quand elles seront cuites pelez-les, salez-les et servez-les telles quelles, en faisant passer en même temps une saucière pleine de belle crème épaisse froide.

Chaque bouchée de pomme de terre doit être accompagnée d'un peu de crème ; le mélange produit une sensation agréable.

Les pommes de terre nouvelles sont particulièrement bonnes préparées de la sorte.

Pommes de terre au jus.

Pour 500 grammes de belles pommes de terre de Hollande pelées, prenez :

250 grammes de jus de viande deux fois plus salé que du bouillon ordinaire,

250 grammes de beurre.

Mettez les pommes de terre dans un plat allant au feu et de dimensions telles que les pommes de terre baignent dans le jus.

Faites cuire au four en arrosant fréquemment.

Lorsque les pommes de terre ne sont plus couvertes par le jus, ajoutez le beurre par petits morceaux et continuez la cuisson.

Au bout d'une heure un quart à une heure et demie la cuisson est complète ; les pommes de terre, souples au toucher, sont moelleuses à l'intérieur, dorées et croustillantes au dehors ; elles ont absorbé tout le jus et presque tout le beurre.

Purée de pommes de terre et de céleri rave à la mayonnaise.

La purée de pommes de terre et de céleri rave à la mayonnaise peut être servie soit comme entremets de légumes, soit comme salade.

Dans les deux cas la proportion des deux légumes n'a rien d'absolu et, suivant le goût, on peut mettre plus ou moins de l'un et de l'autre. Deux tiers de céleri pour un tiers de pommes de terre donnent un mélange qui plaît à beaucoup de personnes ; ceux qui le trouveraient trop doux n'auraient qu'à forcer la proportion des pommes de terre.

Quoi qu'il en soit, voici le mode de préparation.

Pour quatre personnes prenez 900 grammes des deux légumes, par exemple 600 grammes de céleri rave et 300 grammes de pommes de terre.

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur. Faites cuire le céleri dans deux litres d'eau assaisonnée de 20 grammes de sel gris.

Puis faites cuire un œuf dur et coupez-le. Passez alors au tamis, à l'aide d'un pilon en bois, céleri, pommes de terre et œuf, vous obtiendrez une purée dont vous compléterez l'assaisonnement à votre goût avec du sel et du poivre.

Cela fait, disposez la purée sur un plat. Laissez-la refroidir et masquez-la d'une bonne mayonnaise au jus de citron.

Comme entremets de légumes la purée peut se servir telle quelle, on peut également la décorer de rondelles de truffes cuites dans du Madère.

Comme salade, il convient d'ajouter à la décoration quelques cœurs de laitue passés au jus de citron.

Dans les deux cas le plat n'est pas banal et il est bon.

Cassoulet.

Le cassoulet est un mets renommé du Midi de la France. Il existe un certain nombre de façons de le préparer ; je vais en indiquer deux excellentes, ayant

toutes les deux pour base fondamentale les haricots, qui sont accompagnés dans l'une de filets de mouton, dans l'autre de perdreaux farcis.

La première mérite le nom de cassoulet de famille, la seconde celui de cassoulet des gourmets.

Le mode de préparation étant analogue dans les deux cas, je vais détailler celui du cassoulet au mouton et je me bornerai à dire ensuite deux mots de la variante au perdreau.

Pour six personnes prenez :

1 kilogramme à $1^{kgr},250$ de filet de mouton,
trois quarts de litre de haricots blancs.

Désossez le mouton, assaisonnez-le de sel et de poivre, rendez-lui sa forme primitive en le ficelant et faites-le braiser au four pendant deux heures dans une casserole avec les os, en mouillant le tout avec du bouillon.

En même temps préparez les haricots et pour cela commencez par les laver soigneusement, puis mettez-les dans une casserole avec un litre et demi d'eau froide, dans laquelle vous ajouterez un peu de thym et faites bouillir quelques instants. Retirez alors la casserole du feu et laissez les haricots se déposer au fond ; s'il en est qui flottent au bout d'une heure, rejetez-les ; ils ne cuiraient pas bien.

Prenez les haricots, mettez-les dans une autre casserole, ou dans la même après avoir changé l'eau, addi-

tionnez de sel, ajoutez 100 grammes de couenne de lard maigre et faites cuire doucement de façon que les haricots restent entiers. Quand ils seront cuits aux trois quarts, retirez-les.

Hachez fin un gros oignon et faites-le fondre doucement à la poêle dans de la graisse de canard ; lorsqu'il sera bien fondu, écrasez une gousse d'ail et ajoutez-la, mettez 15 grammes de persil haché et 60 grammes de purée de tomates, mouillez d'un peu d'eau de cuisson des haricots et mêlez bien le tout avec les haricots aux trois quarts cuits.

Prenez alors une terrine en porcelaine allant au feu, mettez au fond la moitié des haricots préparés, par-dessus le filet de mouton braisé, couvrez avec le reste des haricots ; enfin, par-dessus, mettez quelques tranches de saucisse de Toulouse et de saucisson.

Goûtez pour l'assaisonnement, puis faites cuire au four doux pendant deux heures.

Servez dans la terrine.

Pour la variante au perdreau, remplacez le filet de mouton par deux jeunes perdreaux farcis que vous préparerez ainsi :

Ouvrez-les par le dos, désossez-les et farcissez chacun d'un mélange de 150 grammes de foie de canard et de 150 grammes de porc frais, le tout assaisonné au goût, puis ficelez-les pour leur rendre leur forme primi-

tive et enfin faites-les revenir pendant une dizaine de minutes au four.

Disposez les haricots avec les perdreaux comme ils sont disposés avec le filet de mouton, mettez au four, mais ici une heure un quart à une heure et demie de cuisson suffira.

Betteraves.

Pour préparer les betteraves de façon à en faire une garniture qui accompagne très bien le veau, commencez par les faire cuire au four, pelez-les, hachez-les, ou, si vous le préférez, passez-les au tamis un peu gros et amalgamez-les à chaud soit avec une sauce Béchamel, p. 125, soit avec une sauce à la crème, p. 102, soit, plus simplement, avec de la crème épaisse. Goûtez et complétez l'assaisonnement.

Comme entremets de légumes, on peut préparer les betteraves au lard.

Betteraves marinées au raifort.

Voici un condiment facile à préparer et excellent en particulier avec le bœuf bouilli.

Faites cuire d'une part des betteraves au four, pelez-les et coupez-les en tranches.

D'autre part, râpez des racines de raifort, nettoyées au préalable.

Enfin mettez dans un pot des couches alternées de tranches de betterave et de raifort râpé et noyez le tout dans du bon vinaigre à l'estragon. La marinade sera à point au bout de quelques jours.

Concombres.

On prépare les concombres de différentes manières; les concombres blancs sont excellents marinés, les concombres verts sont très bons en saumure.

Pour préparer des concombres marinés, prenez de beaux concombres blancs, pelez-les, coupez-les en tranches minces, retirez-en les graines, saupoudrez de sel gris et laissez dégorger, puis assaisonnez, soit avec de l'huile, du vinaigre, du sel et du poivre, soit avec une mayonnaise, soit enfin avec de la crème, du vinaigre, du sel et du poivre.

Ces trois préparations, qui ne diffèrent que par l'emploi de l'huile, de la mayonnaise et de la crème, ont chacune un goût particulier et constituent toutes les trois des hors-d'œuvre appétissants.

Pour préparer des concombres en saumure, prenez des concombres verts de dimensions moyennes, de 10 à 12 centimètres de longueur, brossez-les, essuyez-les, coupez-en les extrémités et entaillez en croix les parties à vif, dans le but d'éviter que la fermentation ne les fasse éclater.

Prenez une terrine profonde, beaucoup plus haute que large, et disposez dedans en couches successives des feuilles de vigne, des feuilles de cerisier, des feuilles de raifort, ou, à leur défaut, un peu de racine de raifort râpé, du fenouil, du sel gris et une partie des concombres préparés comme il vient d'être dit. Continuez les alternances d'aromates et de concombres jusqu'à sept ou huit centimètres de la partie supérieure de la terrine, noyez le tout dans de l'eau et mettez dessus une petite planchette en bois faisant couvercle sur lequel vous mettrez un poids, de façon à être certain que tout baigne dans le liquide. Ne couvrez pas la terrine et mettez-la dans un endroit plutôt frais. Suivant la saison, les concombres seront prêts en huit jours au minimum, ou en trois semaines environ au plus ; il est bon de surveiller l'opération pour l'arrêter quand elle est à point.

Les concombres ainsi saumurés accompagnent admirablement la viande froide en général, et en particulier le bœuf bouilli, avec lequel ils sont tout à fait recommandables.

Cornichons, petits melons et oignons marinés.

Pour les cornichons, choisissez-les de préférence petits et de même grosseur, brossez-les un à un avec une brosse dure, coupez-en les extrémités et mettez-les dans un torchon avec leur poids de sel gris. Mélangez bien sel et cornichons et suspendez le torchon par les quatre coins au-dessus d'un vase ; laissez-les dégorger ainsi pendant toute une nuit. Essuyez-les ensuite un à un et mettez-les dans un bocal sur une couche d'estragon en branches avec 40 grains de poivre par kilogramme de cornichons, plus ou moins de perce-pierre (crithmum maritimum) et deux petits piments rouges, Couvrez la surface des cornichons avec un lit d'estragon et faites baigner le tout dans du vinaigre d'Orléans fort. Bouchez hermétiquement et laissez mariner 4 à 5 mois.

La préparation des petits melons se fait d'une manière identique ; il convient de prendre des melons de la grosseur d'une noix.

La préparation des oignons se fait d'une façon analogue, mais on n'emploie pas de sel. Les oignons,

choisis tout petits, doivent être épluchés légèrement et mis directement en bocaux sur un lit d'estragon avec 40 grains de poivre par kilogramme d'oignons, de la perce-pierre, deux petits piments rouges, le tout recouvert d'un lit d'estragon et noyé dans du bon vinaigre d'Orléans.

Les bocaux doivent être bouchés hermétiquement ; au bout de 4 à 5 mois, les oignons seront à point.

Potée fermière.

La potée fermière est une macédoine de légumes cuits à l'étouffée, sans eau. Faite avec des légumes nouveaux fraîchement cueillis et du beurre fin, c'est un plat exquis. Voici comment on la prépare :

Prenez une marmite en porcelaine allant au feu et munie d'un couvercle. Faites blondir dedans avec du beurre des oignons coupés en rondelles ; ajoutez ensuite des cœurs de laitue, des petits pois, des haricots verts, des carottes, des navets, des pommes de terre, des pointes d'asperges, etc., le tout en proportions indéterminées, à votre goût, et du beurre en morceaux dans la proportion de 125 grammes de beurre pour 500 grammes de légumes. Couvrez la marmite et faites cuire au four, à petit feu. Au bout d'une heure trois quarts de cuisson, assaisonnez de sel et de poivre et

continuez encore la cuisson, dans les mêmes conditions, pendant un quart d'heure.

Il est difficile d'avoir un meilleur entremets de légumes.

Haricots verts.

Les haricots verts peuvent être apprêtés de diverses manières. Les procédés classiques de préparation chaude sont les suivants :

1° A l'eau, à l'anglaise, arrosés de beurre fondu ;

2° Blanchis à l'eau et sautés au beurre ;

3° A la poulette. Ici déjà, en faisant la liaison au jaune d'œuf ou à la crème, on obtient deux plats ayant chacun un goût différent, mais on modifie le goût encore bien plus en ajoutant un peu de glace de viande dissoute dans du bouillon, et en remplaçant dans la liaison la crème ordinaire par de la crème légèrement aigrie, qui communique à l'ensemble une saveur acidulée pas désagréable du tout.

On peut aussi les préparer à l'étouffée, au beurre, comme dans la potée fermière, p. 198.

On peut encore les accommoder à la crème de la

façon suivante. Pour 500 grammes de haricots verts prenez 60 grammes de beurre, 150 grammes de crème et 5 grammes de persil haché. Faites bouillir trois litres d'eau additionnée de 15 grammes de sel gris, mettez dedans les haricots et faites-les cuire à découvert jusqu'à ce qu'ils soient flexibles sous les doigts; d'autre part, faites fondre le beurre sans le laisser roussir, retirez-le du feu, ajoutez le persil, 5 grammes de sel blanc, 3 grammes de poivre et mélangez le tout aux haricots.

On peut également faire cuire dans le beurre fondu 15 grammes d'oignons hachés fin sans les laisser prendre couleur, puis mélanger ce beurre assaisonné, passé ou non, à la crème, saler, poivrer et incorporer le tout aux haricots.

Voici une autre formule que l'on pourrait intituler : Haricots verts à la crème, à l'étouffée.

Pour 500 grammes de haricots verts prêts à être utilisés prenez :

100 grammes de crème,
90 grammes de beurre,
7 grammes de farine,
150 grammes de bouillon,
10 grammes d'oignons hachés fin,
5 grammes de persil haché fin,
10 grammes de sel blanc,
3 grammes de poivre fraîchement moulu.

Lavez les haricots, puis mettez dans une casserole 60 grammes de beurre, les haricots et le hachis de persil

et d'oignons. Mêlez et faites cuire à l'étouffée pendant un quart d'heure. Mouillez avec le bouillon, asssaisonnez de sel et de poivre dont vous mettrez plus ou moins, suivant le degré d'assaisonnement du bouillon, et continuez la cuisson pendant une heure et demie ; maniez alors le reste du beurre avec la farine, ajoutez-la aux haricots et laissez cuire encore pendant une demi-heure. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, mettez la crème, mélangez bien le tout et servez.

Enfin les haricots verts se préparent froids en salade.

Petits pois.

Les procédés classiques de préparation sont les suivants :

1° A l'anglaise, à l'eau, en les arrosant ensuite de beurre fondu ;

2° A la française, cuits dans de l'eau avec quelques oignons ; addition de plus ou moins de sucre ; sauce liée au beurre et à la farine ;

3° Aux laitues, avec une liaison à la crème et au jaune d'œuf ;

4° Au lard :

5° A l'étouffée, au beurre, comme dans la potée fermière, p. 198.

Voici une sixième façon de les préparer que j'emploie volontiers et qui donne un mets très savoureux.

Pour 2 kilogrammes de petits pois en cosses prenez :

un cœur de laitue haché,
un oignon entier,
un bouquet de persil,
100 grammes de beurre,
100 grammes de crème,
250 grammes de carottes pelées, débarrassées de la partie centrale jaune et coupées en petits morceaux,
100 grammes de cosses de pois, vertes, tendres, sans taches et débarrassées de leur pellicule interne, ainsi que des extrémités.
5 grammes de sel blanc,
sucre en poudre au goût.

Commencez par faire fondre le beurre dans une casserole, puis faites cuire dedans les cosses de pois et les carottes coupées. Au bout d'un quart d'heure ajoutez les petits pois écossés, la laitue hachée, l'oignon, le bouquet de persil, le sel et le sucre et laissez cuire à feu doux pendant une heure. Retirez alors l'oignon et le bouquet et liez la sauce avec la crème.

Lorsque les petits pois sont de très bonne qualité, les carottes et les cosses suffisent généralement pour assurer le degré voulu de sucrage.

Je signalerai enfin pour les gourmets une préparation à la graisse d'ortolans.

Quand il vous arrivera de faire rôtir une douzaine d'ortolans enveloppés chacun d'une simple feuille de

vigne et enfilés par côté sur une baguette de coudrier, recueillez soigneusement le jus de la lèchefrite et faites cuire dedans pendant quelques minutes seulement 250 grammes de petits pois nouveaux, très fins et très jeunes.

La graisse des ortolans leur communiquera un parfum inoubliable.

Certes ce n'est pas un procédé courant, j'ai à peine besoin de le dire, mais essayez-le à l'occasion : c'est exquis.

Pain de chicorée.

Pour six belles têtes de chicorée frisée prenez :

250 grammes de beurre,
750 grammes de crème,
20 grammes de farine.

Épluchez la chicorée et lavez-la soigneusement à l'eau froide.

Faites-la cuire dans de l'eau salée bouillante, puis égouttez-la et lavez-la à plusieurs reprises dans de l'eau froide. Mettez-la dans un torchon, tordez pour exprimer l'eau en excès, hachez-la fin et mettez-la dans une casserole avec 60 grammes de beurre.

Laissez cuire pendant cinq minutes, versez 100 grammes de crème, tournez, ajoutez encore 60 grammes de beurre et 125 grammes de crème par petites portions en continuant à tourner.

Cette opération dure de quinze à vingt minutes.

Retirez du feu, salez et poivrez au goût. Cassez dedans quatre œufs entiers et mélangez intimement le tout.

Mettez alors l'appareil dans un moule bien beurré, surtout au fond (50 grammes de beurre), et faites cuire au bain-marie pendant une heure et demie.

La sauce qui accompagnera le pain sera faite de la manière suivante : Mettez dans une casserole 60 grammes de beurre et 20 grammes de farine, mélangez en tournant, ajoutez 250 grammes de crème, tournez pour bien délayer ; dès que la sauce épaissit, remettez de la crème, salez, poivrez et faites cuire pendant une demi-heure en tournant continuellement. A la fin, si la sauce est trop épaisse, ajoutez tout ou partie de ce qui reste de crème.

Epinards à la crème.

Pour 1 kilogramme d'épinards prenez :

125 grammes de beurre et 100 grammes de crème.

Épluchez les épinards et lavez-les.

Faites bouillir à gros bouillons dans une grande bassine découverte six litres d'eau salée à raison de 15 grammes de sel gris par litre d'eau et plongez dedans les épinards.

Ecumez au fur et à mesure de la production de l'écume. Une à deux minutes de cuisson suffisent pour

des épinards nouveaux ; les gros épinards d'hiver demandent dix à quinze minutes.

Dès qu'ils cèdent sous la pression du doigt, retirez-les, faites-les égoutter dans une passoire et rafraîchissez-les à l'eau froide pendant un quart d'heure. Pressez-les pour exprimer l'excédent d'eau et, à volonté, hachez-les grossièrement ou passez-les.

Mettez-les alors dans une casserole avec 70 grammes de beurre et faites mijoter pendant un quart d'heure, salez au goût. Dix minutes avant de servir ajoutez la crème et le reste du beurre par petits morceaux.

Les épinards ainsi cuits peuvent être réchauffés plusieurs fois à condition d'y ajouter, chaque fois qu'on les réchauffe, du beurre et de la crème.

On peut ainsi faire absorber à 1 kilogramme d'épinards jusqu'à 375 grammes de beurre et 300 grammes de crème.

Les épinards se servent généralement décorés de croûtons frits.

On peut préparer d'une façon analogue de la chicorée.

Asperges vertes à la crème.

Pour six personnes prenez :

1 kilogramme de parties tendres de petites asperges vertes,

appelées communément « balais « et coupées en morceaux de 2 centimètres de longueur,
50 grammes de beurre,
20 grammes de farine,
250 grammes de crème,
2 litres d'eau,
60 grammes de sel gris,
4 grammes de poivre fraîchement moulu.

Faites cuire dans l'eau avec 50 grammes de sel les morceaux d'asperges jusqu'à ce qu'ils cèdent sous le doigt : dix minutes suffisent généralement pour les morceaux de tiges, cinq minutes pour les pointes.

Préparez alors un roux blond avec le beurre et la farine, mettez ensuite la crème, 10 grammes de sel et le poivre, faites partir sur un feu doux, mélangez bien, ajoutez les morceaux d'asperges blanchis, laissez cuire un instant et servez.

Aubergines frites.

Le plus généralement on fait frire les aubergines soit au beurre, soit à l'huile.

Dans les deux cas commencez par les peler, coupez-les ensuite en tranches d'épaisseur uniforme et assaisonnez-les de sel et de poivre.

Pour les faire frire dans le beurre, on roule les tranches, au préalable, dans de la farine ; pour les faire frire dans l'huile, on les enduit d'abord de blanc d'œuf et on les passe ensuite dans de la mie de pain tamisée.

Dans les deux cas, les tranches doivent être cuites sur les deux faces, puis on les dispose les unes sur les autres, sans les presser, dans un légumier.

Aubergines et tomates gratinées.

Pour quatre personnes prenez :

1 kilogramme de tomates,
500 grammes d'aubergines,
125 grammes de fromage de Gruyère râpé,
100 grammes de beurre,
20 grammes de chapelure,
20 grammes de sel blanc,
2 grammes de poivre fraîchement moulu.

Pelez les aubergines et les tomates, coupez-les en tranches et retirez-en les graines.

Foncez de 80 grammes de beurre un plat creux allant au feu et disposez dedans des tranches alternées d'aubergines et de tomates sur lesquelles vous mettrez au fur et à mesure du fromage râpé, du sel et du poivre. Saupoudrez la dernière couche de fromage et de chapelure, mettez par-dessus le reste du beurre et faites cuire au four, à petit feu, pendant une heure.

L'ensemble ainsi cuit à l'étouffée et gratiné constitue un excellent plat que l'on peut fort bien servir dans des repas sans cérémonie.

Tomates farcies de champignons grillés.

La tomate ou pomme d'amour, délicieux et poétique légume-fruit, qui joue en cuisine surtout le rôle de garniture, mérite de fixer l'attention des amateurs. Fine et jolie à travailler, elle a véritablement droit à des égards et elle doit bien souffrir, la pauvrette, de se sentir farcir par des Barbares avec du hachis de bœuf bouilli et de chair à saucisses. Elle vaut réellement mieux que cela.

Pour lui conserver son parfum, pour ne pas profaner son arome délicat, il convient de ne lui associer que des farces distinguées et de bonne compagnie. L'une des meilleures, à mon avis, est une simple farce aux champignons grillés et voici comment il faut la préparer :

Pour six belles tomates prenez :

500 grammes de champignons de couche,
180 grammes de beurre,
150 grammes de sauce tomate épaisse,
10 grammes de sel blanc,
1 gramme de poivre fraîchement moulu,
un jaune d'œuf,
le jus d'un demi-citron.

Commencez par ébouillanter les tomates, puis pelez-les et retirez-en les graines. Pelez les champignons, coupez-les en petits morceaux, roulez-les dans le jus de citron, qui les imprègnera et les empêchera de noir-

cir, puis faites-les revenir dans 120 grammes de beurre; laissez-les rendre leur eau et chauffez-les à siccité de manière à les griller. Arrêtez l'opération dès que vous sentirez se dégager des champignons le parfum de l'huile aromatique qui les caractérise. Retirez-les alors du feu et ajoutez la sauce tomate ainsi que le jaune d'œuf, salez, poivrez; mélangez intimement le tout.

Farcissez les tomates de ce mélange, saupoudrez la surface de mie de pain tamisée, mettez dessus du beurre, à raison de 10 grammes par tomate, puis faites dorer au four.

Préparées de la sorte, les tomates farcies sont délicieuses, légères, parfumées et elles font la joie des gourmets.

Conserve de purée de tomates.

Pendant la saison des tomates rien ne vaut le légume frais pour toutes les préparations qui nécessitent son emploi, mais en hiver on n'a guère à sa disposition que les conserves du commerce, qui sont rarement fabriquées avec tout le soin voulu.

Voici une formule pratique permettant de faire chez soi, pendant la saison, une purée parfaite, aromatisée, qui se conserve facilement pendant tout l'hiver et qui est de beaucoup supérieure et préférable à toutes les conserves commerciales.

Pour faire quatre litres environ de purée prenez 10 kilogrammes de belles tomates bien mûres, lavez-les, faites-les égoutter, puis mettez-les sur le feu dans une bassine en cuivre et écrasez-les soigneusement à la main jusqu'à ce que toute la pulpe soit détachée des peaux et que la température ne vous permette plus de les triturer.

Faites bouillir pendant une heure en remuant avec une cuiller, puis passez au travers d'une passoire fine, afin d'éliminer les graines.

Laissez reposer jusqu'au lendemain, enlevez alors avec précaution l'eau qui surnage, ajoutez un gramme d'acide salicylique par litre de jus (cela ne donne absolument aucun goût et suffit pour éviter toute fermentation ultérieure), mélangez intimement.

Enfin mettez en flacon avec un doigt d'huile d'olives par-dessus ; cela constitue la fermeture la plus hermétique qui soit. Bouchez, comme vous voudrez, simplement pour éviter la poussière et conservez les flacons debout.

Chou farci.

Prenez un chou (le meilleur pour cet usage est le chou demi-frisé, intermédiaire entre le chou blanc et le chou de Milan). Pour un chou de quinze centimètres de diamètre environ, suffisant pour six persounes, prenez une perdrix et désossez-la. Vous obtiendrez à peu

près 200 grammes de chair; prenez aussi 250 grammes de lard gras frais, et 125 grammes de lard fumé. Hachez soigneusement perdrix et lard ensemble, mouillez le mélange de 45 grammes de fine champagne, relevez bien la farce avec du sel, du poivre, de la muscade, des quatre épices et de la poudre de curry ; liez avec un jaune d'œuf.

Faites blanchir le chou entier pendant dix minutes dans de l'eau bouillante salée, mettez-le ensuite sur une planche et ouvrez-le en écartant les feuilles une à une, lavez-les soigneusement l'une après l'autre et garnissez à la main, en commençant par le cœur, les intervalles de feuilles avec la farce que vous avez préparée jusqu'à ce que vous l'ayez toute employée; relevez successivement les feuilles et reconstituez le chou dans sa forme primitive.

Enveloppez-le alors d'une crépine, garnissez-le de couenne maigre du côté du trognon, sur lequel il reposera dans la casserole, de façon à éviter l'adhérence au fond du récipient, ficelez-le et faites-le cuire à tout petit feu, à casserole couverte, pendant quatre heures, avec du bon bouillon dans lequel vous aurez fait bouillir les résidus de la perdrix.

Arrosez fréquemment avec le jus.

Lorsque la cuisson sera achevée, enlevez la ficelle et servez en envoyant à part le jus de cuisson dans une saucière.

Ce chou farci est un véritable poème. Je le prépare

de préférence la veille pour le manger réchauffé le lendemain.

Choux de Bruxelles.

Les choux de Bruxelles se servent soit comme garniture, soit comme entremets de légumes.

Comme garniture on les fait cuire généralement dans de l'eau salée pendant un temps variant entre un quart d'heure et une demi-heure, suivant la qualité du chou et jamais plus qu'il ne faut pour les bien cuire sans les désagréger ; puis on les égoutte, on les arrose ensuite de beurre fondu, additionné ou non de chapelure blondie dans le beurre, et on les assaisonne au goût de sel, de poivre et de muscade.

Comme entremets de légumes on les sert généralement sautés et pour cela on commence par les faire cuire dans de l'eau salée, comme précédemment, on les égoutte ensuite soigneusement, puis on les fait sauter au beurre, à feu vif, pendant huit minutes environ. En terminant on les saupoudre souvent de persil haché.

On les sert également en salade ; on commence par les faire cuire dans de l'eau salée en ayant soin d'arrêter la cuisson avant toute désagrégation, de façon qu'ils soient bien entiers et un peu fermes quoique suffisam-

ment cuits, on les laisse refroidir et on les assaisonne ensuite comme une salade ordinaire, et au goût, soit à l'huile et au vinaigre, soit à l'huile et au jus de citron avec sel et poivre.

On peut encore préparer les choux de Bruxelles de bien d'autres façons et notamment à l'étouffée, au beurre.

Voici une méthode de préparation qui a le mérite de fournir un mets très digestible.

Pour un litre de choux de Bruxelles prenez :

un demi-litre de lait,
100 grammes de crème,
50 grammes de beurre,
7 grammes de sel blanc.

Epluchez les choux et faites-les blanchir, puis mettez-les dans une casserole avec le lait et le sel et laissez mijoter à tout petit feu pendant une heure et demie.

Faites une liaison avec le beurre et la crème, ajoutez-la aux choux, mélangez et servez.

Les choux de Bruxelles préparés de la sorte n'ont plus la moindre odeur sulfhydrique ; adoucis par le lait qu'ils ont absorbé, ils sont très nourrissants et ils passent très facilement.

On peut également, après avoir préparé les choux de Bruxelles comme je viens de le dire, les passer en purée et les servir avec des croûtons frits dans du beurre.

Choucroute garnie.

On prépare la choucroute garnie de bien des façons différentes, mais comme il m'est rarement arrivé d'en goûter qui m'ait complètement satisfait, je me suis attaché à résoudre expérimentalement et avec précision le problème qui consiste, pour moi, à conserver à la préparation une saveur aigrelette, de manière à n'en pas altérer le caractère, tout en réduisant cette acidité au minimum.

Je me suis efforcé aussi d'enlever tout excès de graisse afin de rendre le plat eupeptique et de mitiger le goût de fumé trop prononcé que présentent la plupart des préparations, tout en conservant au chou une nourriture substantielle. Il m'a semblé bon, enfin, de lui associer une garniture en partie chaude, en partie froide, de manière à satisfaire tous les goûts.

Voici, en proportions définies, la formule à laquelle je me suis arrêté ;

Pour six personnes ayant bon appétit prenez :

2 kilogrammes de choucroute de Lorraine,

500 grammes de poitrine de porc, grasse, fumée, que vous couperez en petits cubes,

250 grammes de bonne graisse de rôti et, en particulier, si on en a, de la graisse de faisan, d'oie, ou de canard,

un litre de vin blanc,

un fond de veau obtenu en faisant cuire pendant six heures dans de l'eau salée un pied de veau, un demi-jarret de veau,

125 grammes de couenne maigre, des légumes, un bouquet garni et en faisant passer le tout après cuisson au travers d'un tamis,
2 grammes de poivre fraîchement moulu,
12 grains de genièvre,
1 kilogramme d'os de porc,
1 kilogramme de plat de côtes de bœuf, bien persillé de graisse,
3 saucisses de Frankfort,
3 saucisses de Strasbourg,
500 grammes de jambon de Prague, d'York ou de Westphalie, cuit au vin blanc, refroidi dans la cuisson et découpé en tranches,
6 pommes de terre.

La choucroute du commerce étant très variable comme proportion de sel et de saumure, il est essentiel de la goûter avant de l'employer. Suivant les cas on devra s'en servir telle quelle, ou commencer par la laver à une ou à plusieurs eaux froides, en exprimant l'eau chaque fois soigneusement, ou bien encore l'échauder, ou même enfin la blanchir pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante, mais, dans ces deux derniers cas, il faut la rafraîchir ensuite à l'eau froide et la bien égoutter.

La choucroute étant ainsi apprêtée, garnissez le fond d'une marmite en porcelaine, allant au feu, avec les os de porc qui, tout en donnant du jus, mettront à l'abri d'un accident fâcheux, qui pourrait se produire dans le cas d'un coup de feu intempestif; mettez dessus une couche de choucroute, une partie proportionnelle de la poitrine de porc et de la graisse de rôti, arrosez de vin et de fond de veau, poivrez, mettez quelques grains de

genièvre et continuez ainsi à mettre des couches successives arrosées et assaisonnées jusqu'à épuisement des matières premières, en réservant seulement un peu de fond de veau, que vous laisserez prendre en gelée et qui servira à la fin pour décorer les viandes froides qui accompagnent la choucroute.

Faites cuire d'abord pendant quatre heures, à petit feu, à liquide frissonnant, comme pour un pot au feu, ajoutez alors le plat de côtes de bœuf et laissez cuire dans les mêmes conditions pendant trois autres heures, retirez alors la viande de bœuf et laissez-la refroidir.

Goûtez le chou, ajoutez du sel s'il est nécessaire et continuez encore à faire cuire pendant trois heures, de façon que la cuisson ait duré en tout dix heures.

Toute la poitrine de porc doit avoir disparu, fondue, absorbée par la choucroute.

Je recommande de faire la choucroute dans une marmite en porcelaine, car cet ustensile ne peut lui communiquer aucun goût étranger, ni modifier sa couleur, contrairement à ce qui aurait lieu, notamment avec une marmite en fonte.

Je préconise la cuisson du plat de côtes dans la choucroute parce qu'il adoucit le goût de la graisse de la poitrine de porc fumée qui cuit en même temps.

La choucroute étant cuite, dégraissez-la soigneusement, retirez les os, les grains de genièvre et tenez-la au chaud.

Dix minutes avant de servir faites cuire les saucisses

dans de l'eau ; elles seront ainsi plus moelleuses que cuites dans la choucroute.

Enfin, faites cuire, en temps voulu et de préférence au diable rousset les pommes de terre en robe de chambre et pelez-les quand elles seront cuites.

Disposez alors la choucroute sur un plat chaud, mettez autour les pommes de terre et dessus, au milieu, les saucisses.

Dressez sur un autre plat le bœuf froid découpé en tranches, ainsi que les tranches de jambon et décorez le tout avec des cornichons et la gelée de veau mise de côté.

Le mets ainsi présenté a une allure bon enfant, sans prétention, qui prévient en sa faveur ; il est copieux, il a du fumet, sa saveur est délectable, il ne provoque pas de soif immodérée et, qualité très estimable, il est d'une digestibilité parfaite. Il ne laisse après lui que des souvenirs agréables[1].

On peut l'accompagner de bière comme boisson, mais, à moins d'avoir de la bière de tout premier ordre, j'aime autant un petit vin léger, blanc ou gris.

Les personnes qui, soit par goût, soit pour obéir à

1. J'ai obtenu, en particulier, un résultat merveilleux en employant de la graisse provenant de la confection d'un faisan farci d'après ma formule p. 156. Les aromes combinés du faisan, de la bécasse, du foie gras, des truffes et du Porto donnaient à la préparation un charme inexprimable et ce fut un véritable triomphe.

des exigences rituelles ne mangent pas de porc, pourront adopter la choucroute garnie suivante, préparée avec un *modus operandi* légèrement différent de la formule précédente.

Pour 1^{kgr},500 de choucroute blanche de Strasbourg prenez :

1 kilogramme de bœuf fumé,
500 grammes de saucisses de bœuf,
60 grammes de graisse d'oie,
400 grammes de vin blanc,
400 grammes de bouillon,
250 grammes de pommes de terre rouges farineuses,
2 échalotes,
une pointe d'ail,
persil,
sel et poivre.

Après avoir passé la choucroute à l'eau fraîche et l'avoir égouttée, mettez-en la moitié avec 30 grammes de graisse d'oie dans une casserole de cuivre étamé.

Passez la viande fumée à l'eau tiède, posez-la sur la choucroute, recouvrez-la avec le reste de la choucroute, ajoutez le vin blanc et le bouillon, couvrez et laissez cuire à tout petit feu pendant six heures.

Lorsque la viande est devenue très tendre découvrez la casserole, pour faire réduire le jus à point.

Mettez les saucisses dans de l'eau bouillante, ne faites plus bouillir, mais gardez à une température juste au-dessous de l'ébullition, laissez les saucisses cuire ainsi pendant vingt-cinq minutes.

Dressez la choucroute et la garniture sur un plat chaud et servez.

Cette choucroute se mange avec des pommes de terre en fricassée préparées de la manière suivante. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quartiers, puis mettez-les dans une casserole avec 30 grammes de graisse d'oie, du sel, du poivre, saupoudrez de persil, échalotes et ail hachés fin ensemble, mouillez d'eau jusqu'à affleurer le haut des pommes de terre et une demi-heure exactement avant le repas faites cuire à gros bouillons.

Lorsque les pommes de terre sont tout à fait tendres écrasez-les avec un pilon en bois et servez-les sous forme d'une purée ferme.

Cette préparation est certainement bonne ; je dois dire cependant qu'un jury composé d'experts compétents a décerné la palme à la précédente.

Fonds d'artichaut au jambon.

Faites cuire des artichauts dans de l'eau salée, enlevez-en les feuilles et détachez-en la chair avec un couteau ; hachez-la.

Rangez les fonds dans une sauteuse foncée de beurre, mettez sur chaque fond la chair des feuilles, puis placez dessus une tranche mince de jambon de Bayonne,

coupée de calibre avec les fonds. Arrosez d'un bon jus de viande et mettez au four pendant dix minutes.

Comme variante on peut hacher le jambon avec la chair des feuilles, y ajouter des champignons hachés grillés comme dans la formule page 208, lier avec des jaunes d'œufs, garnir les fonds de cette farce, saupoudrer de mie de pain tamisée, recouvrir d'un peu de beurre, faire dorer au four et servir avec un jus de viande ou une sauce tomate.

Fonds d'artichaut aux pointes d'asperges.

Prenez de beaux fonds d'artichaut cuits dans de l'eau salée, enlevez dans chaque fond une rondelle de façon à transformer les fonds en couronnes.

Choisissez dans une botte d'asperges cuites comme il convient les plus belles, faites avec les pointes, longues de 6 à 7 centimètres, des bottillons du diamètre des rondelles enlevées et insérez-les debout dans les couronnes.

Faites avec les rondelles de fonds d'artichaut et les pointes des asperges les moins belles une pâte que vous lierez avec des jaunes d'œufs, goûtez et complétez l'assaisonnement, s'il y a lieu, puis garnissez en forme de cône, avec cette pâte, l'intervalle compris entre les bords des fonds et les asperges, de façon à ne laisser dehors que l'extrémité des pointes.

Ce plat peut se servir chaud, ou froid.

Dans le premier cas la préparation se sert masquée avec une sauce Béchamel épaisse, saupoudrée de fromage de Gruyère râpé, le tout gratiné au four, ou bien encore tout simplement masquée avec une sauce hollandaise.

A froid, le plat peut être servi avec une sauce à l'huile et au vinaigre, ou bien encore masqué d'une sauce mayonnaise au citron.

D'une façon ou d'une autre les fonds d'artichaut aux pointes d'asperges constituent un plat de légumes peu banal, agréable à l'œil et d'un goût délicat.

Champignons de couche farcis.

Il existe bien des façons de farcir les légumes.

La plupart des formules comportent l'usage d'oignons, d'échalotes ou d'ail ; en voici une qui n'en contient pas et qui, pour ce motif, convient à bien des personnes.

Pour faire six champignons farcis prenez 500 grammes de champignons, parmi lesquels il devra y en avoir six pesant chacun 60 grammes en moyenne ; ce sont ceux-là que vous farcirez.

Commencez par les éplucher tous et passez-les dans du jus de citron. Enlevez les queues des gros champignons et hachez-les avec les autres champignons entiers.

Préparez une farce avec ce hachis, un peu de mie de

pain trempée dans du jus de viande, du persil haché, du beurre, un jaune d'œuf et assaisonnez-la à votre goût avec du sel et de la poudre de curry ou des quatre épices.

Farcissez-en les chapeaux des gros champignons, placez-les ensuite les creux en dessus sur un plat foncé de beurre, arrosez chaque champignon de jus de citron, couronnez chacun d'un peu de beurre et faites cuire au four doux.

Morilles au jus.

Débarrassez les morilles de la terre et du sable qui se trouvent dans les alvéoles, en les lavant soigneusement.

Faites-les égoutter, essuyez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis faites-les sauter à feu vif dans une casserole avec du beurre.

Mouillez avec un peu de jus de citron, salez, poivrez au goût et laissez cuire pendant une demi-heure en arrosant les morilles avec du jus de viande.

Quand elles seront cuites liez la sauce avec des jaunes d'œufs et servez chaud ; c'est excellent.

Salades

Salade de laitue à la crème.

Prenez d'une part des cœurs de laitue, lavez-les et faites-les bien égoutter. D'autre part faites dans un saladier un mélange homogène et au goût de crème, jus de citron, œuf dur tamisé, sel et poivre.

Mettez dedans les cœurs de laitue et remuez le tout ensemble jusqu'à assaisonnement uniforme.

Salade de légumes.

Pour six personnes prenez :

500 grammes de fonds d'artichaut,
250 grammes de pommes de terre Vitelotte,
250 grammes de cœur de céleri,
250 grammes de truffes noires du Périgord.

Nettoyez, lavez et coupez le céleri en petits fragments.

Faites cuire séparément les fonds d'artichaut et les pommes de terre dans de l'eau salée.

Pelez et coupez en tranches les pommes de terre; coupez les fonds d'artichaut chacun en huit morceaux.

Brossez soigneusement et coupez les truffes en rondelles, puis faites-les cuire pendant un quart d'heure, dans une casserole foncée de lard, avec du Champagne ou du Chablis.

Préparez dans un saladier une sauce relevée avec huile d'olives, de noix ou d'œillette, vinaigre, sel, poivre et moutarde à l'estragon.

Six heures avant le repas, mettez dedans les pommes de terre et ajoutez à l'assaisonnement un verre à Bordeaux de haut Bourgogne blanc. Retournez avec précaution.

Deux heures plus tard, mettez le céleri et une demi-cuillerée à café de chartreuse jaune. Mélangez, toujours avec précaution.

Enfin, une heure après, mettez les fonds d'artichaut et remuez encore.

N'ajoutez les truffes qu'à la fin.

Mélangez bien le tout, masquez d'une mayonnaise au citron et décorez avec quelques rondelles de truffes noires mises en réserve.

C'est une salade royale.

Autre salade de légumes.

Prenez au minimum par personne :

un fond d'artichaut,
25 grammes de truffes noires,
50 grammes de céleri.

Coupez les fonds d'artichaut et les truffes en tranches minces, le céleri en petits morceaux.

Faites mariner pendant 24 heures les tranches de fonds d'artichaut dans du jus de citron, les truffes dans de la fine champagne.

Puis mélangez ensemble céleri, truffes et fonds d'artichaut marinés et assaisonnez le tout d'une mayonnaise à la moutarde.

Salade de riz.

Pour 4 personnes prenez :

200 grammes de riz cuit sec, p. 177 et refroidi,
50 grammes de câpres,
50 grammes de cornichons hachés,
250 grammes de tomates crues.

Pelez les tomates, épépinez-les, puis coupez-les en morceaux.

Aromatisez du vinaigre de vin avec du piment en écrasant dedans un peu de piment rouge et passez-le ensuite au chinois.

Faites dans un saladier une sauce au goût avec ce vinaigre, de l'huile, du sel et du poivre, ajoutez riz,

câpres, cornichons et tomates et mélangez bien. C'est très original, très bon et très frais.

Cette salade peut être modifiée pour ainsi dire à volonté, on peut notamment l'égayer avec des noix, des queues d'écrevisses et des rondelles de truffe ; on peut également laisser tomber dedans une queue de langouste escalopée, etc.

Je n'ai voulu indiquer ici que le principe, peu connu, d'une salade à base de riz.

Salade méli-mélo.

Pour 12 personnes prenez :

2 homards œuvés pesant ensemble 1kgr,800 environ,
24 écrevisses moyennes,
500 grammes de crevettes grises,
250 grammes de jambon d'York,
les filets d'une poularde rôtie (300 grammes environ),
un botillon de pointes d'asperges,
2 cuillerées à bouche de câpres,
2 cuillerées à bouche de cornichons coupés en rondelles,
2 cuillerées à bouche d'huile d'olives,
1 cuillerée à bouche de vinaigre de vin,
4 cœurs de laitue,
truffes (ad libitum).

Faites cuire les homards pendant une demi-heure dans le court-bouillon indiqué page 55.

Faites dégorger les écrevisses en les mettant pendant une heure dans un demi-litre de lait, puis faites-les

cuire, après leur avoir arraché le boyau, pendant dix minutes dans le court-bouillon indiqué page 28.

Faites cuire les crevettes dans le même court-bouillon pendant trois minutes.

Faites blanchir les pointes d'asperges, coupées en morceaux de deux centimètres de longueur, dans de l'eau salée, pendant cinq minutes.

Faites cuire les truffes dans du Madère, puis coupez-les en rondelles.

Escalopez les queues des homards, dépiotez les pattes, réservez les œufs et mettez à part les parures.

Epluchez les écrevisses ; mettez à part séparément les queues entières, les œufs et les parures.

Epluchez les crevettes ; mettez à part séparément les queues et les parures.

Taillez en languettes le jambon et le blanc de poularde.

Mettez dans un saladier la chair des homards, les queues d'écrevisses et de crevettes, les blancs de poularde, le jambon, les pointes d'asperges, les câpres, les cornichons, les truffes, en réservant une partie de ces éléments pour décorer le plat, ajoutez l'huile et le vinaigre, mélangez bien et laissez mariner le tout pendant douze heures.

Faites une mayonnaise à la moutarde avec :

2 jaunes d'œufs,
300 grammes d'huile d'olives,
1 gramme de moutarde,

4 grammes de poivre fraîchement moulu,
le jus d'un demi-citron,
sel.

Ecrasez et passez au tamis les œufs des homards et des écrevisses.

Ecrasez à la presse les parures des homards, des écrevisses et des crevettes et recueillez le jus parfumé qui en découle.

Joignez ce jus aux œufs que vous venez de tamiser, incorporez le tout à la mayonnaise, dont vous mettrez une partie de côté pour décorer le plat.

Au moment de servir assaisonnez la salade marinée avec cette sauce, ajoutez les cœurs de laitue, mêlez bien le tout, masquez avec la mayonnaise réservée et décorez avec les éléments mis de côté.

Cette salade, très savoureuse, est réellement digne de figurer dans le menu d'un repas soigné.

Elle peut également être servie comme hors-d'œuvre.

Salade aux œufs.

Disposez en forme de couronne sur un plat des fonds d'artichaut cuits.

Sur chaque fond mettez soit un œuf dur farci d'un mélange d'anchois et de jaunes d'œufs, soit un œuf à jaune liquide obtenu en le faisant cuire pendant trois minutes et en le laissant refroidir ensuite dans de l'eau.

A l'intérieur de la couronne mettez un petit monticule de queues de crevettes masqué par une mayonnaise rose.

A l'extérieur de la couronne rangez tout autour des cœurs de laitue assaisonnés et ornés de cornichons et de câpres.

Le plat ainsi préparé est très élégant.

Salade Sémonville.

Cette salade a été composée par M. de Sémonville, ami de M. de Talleyrand. Elle avait la prétention de symboliser l'état dans lequel se trouvait la France lorsque Bonaparte prit le pouvoir en l'an VIII.

Le principe de cette salade consiste dans la multiplicité des éléments qui la composent. Les personnes qui se piquent de mathématiques disent qu'on doit la préparer avec un nombre d'éléments représenté par les puissances croissantes du nombre 2, en commençant par la 3e, tant dans le règne végétal que dans le règne animal ; il faudrait dans ces conditions pour le moins huit éléments végétaux et huit éléments animaux ; puis viendrait la salade 4e puissance composée de 16 éléments de chaque règne, la salade puissance 5, 32 éléments, etc. Je ne crois pas que l'on soit arrivé à composer la salade puissance 7, mais je conçois la salade puissance 6.

L'assaisonnement de la salade est constitué par un mélange savant d'huile d'olives, de vinaigre de vin, de jus de citron, de jaunes d'œufs délayés, de poivres de toute espèce, de sel et de sauce anglaise Worcester, qui est chargée de lui communiquer une saveur ardente, quoique douce.

Le règne animal fournit le museau de bœuf, le jambon, le saucisson de Lyon haché (qui est d'une importance capitale), le fromage de Gruyère en lamelles, le fromage de Parmesan en poudre, le blanc et le jaune d'œuf dur hachés, les sardines, anchois, filets de harengs, saumon fumé, petites truites fumées, homard, langouste, écrevisses, crevettes, coquillages, etc., etc.

Le règne végétal fournit du cru et du cuit.

Comme crudités les salades vertes, les fines herbes, les fragments de radis qui sont essentiels parce qu'ils donnent de la fraîcheur, les noix, la pomme acide, qui donne également de la fraîcheur et déroute un instant l'amateur, la truffe, la tomate, les olives, les oignons, les cornichons, les câpres, les piments les plus variés et en général tous les pickles.

Comme légumes cuits cette salade comprend tous ceux des salades de légumes habituelles ; le fond d'artichaut et les pointes d'asperges sont chargés de donner à la macédoine le caractère aristocratique que la pomme de terre et l'oignon risqueraient de compromettre, la betterave donne de la couleur, etc., etc.

Dans cette salade tout le succès dépend de l'assaison-

nement que nous avons déjà spécifié et de la préparation qui doit être faite attentivement.

Les différents éléments doivent être mélangés à l'avance, par catégories, puis ensuite étalés dans le ou les saladiers, que l'on garnira par couches régulières, en saupoudrant d'œuf dur haché, de Parmesan râpé, de poudre de moutarde et en versant dessus l'assaisonnement.

Si ce plan méthodique n'est pas bien suivi, au lieu de la salade Sémonville, on n'a guère qu'une macédoine burlesque et indigeste. *Mens agitat molem.*

Cette salade peut d'autre part se décomposer, en quelque sorte par extraction de racines carrées, en salades plus simples orientées vers le poisson ou vers la charcuterie, les légumes crus ou les légumes cuits.

En réalité, dans l'ordre de la salade, on se trouve là en présence d'une véritable encyclopédie gastronomique.

Gaspacho de l'Estramadoure.

Le gaspacho est un plat espagnol.

C'est une sorte de salade de tomates et de concombres très rafraîchissante pendant les fortes chaleurs.

On la prépare de différentes façons. Voici la formule employée en Estramadoure.

Pilez dans un mortier de marbre une gousse d'ail,

quelques amandes douces, de la ciboulette hachée fin au préalable, de la mie de pain rassis tamisée, puis mouillée et enfin pressée pour en exprimer tout excès de liquide ; assaisonnez de sel et de poivre au goût et lorsque le contenu du mortier paraît bien homogène, versez-y goutte à goutte de l'huile d'olives. Faites monter l'ensemble comme une mayonnaise, puis, quand le tout est pris, mettez-le à rafraîchr dans un saladier entouré de glace. Lorsque la température est suffisamment abaissée ajoutez de la mie de pain rassis tamisée, des tomates mûres et des concombres blancs pelés, épépinés et coupés en cubes, enfin relevez le tout de piments verts d'Espagne, épépinés et hachés, et de vinaigre à l'estragon.

Entremets sucrés

Pommes au beurre.

Prenez de belles pommes rainettes, pelez-les et évidez-les en forme de cône, de façon à enlever tous les pépins sans creuser au delà.

Taillez dans de la mie de pain boulot des canapés du diamètre des pommes et ayant 2 centimètres d'épaisseur et faites-les dorer de tous les côtés dans du beurre.

Disposez les canapés dans un plat foncé de beurre et allant au feu, et sur chacun d'eux placez une pomme.

Emplissez les creux des pommes d'excellent beurre et mettez au four.

Lorsque les pommes auront absorbé le beurre remettez-en et faites-le leur absorber encore.

Saupoudrez alors pommes et canapés de sucre vanillé en poudre et faites glacer au four.

Enfin emplissez les creux de confiture de fraises, de framboises, de groseilles, etc., au choix et servez.

Pruneaux au vin.

Pour six personnes prenez :

500 grammes de beaux pruneaux d'Agen,
750 grammes de vin sucré, tel que le Muscat de Frontignan.

Mettez dans une casserole en porcelaine le vin avec un morceau de cannelle de Ceylan et faites bouillir jusqu'à ce qu'il en ait pris le parfum.

Enlevez alors la cannelle, plongez les pruneaux dans le vin bouillant, retirez la casserole du feu, laissez les pruneaux refroidir, puis absorber le vin.

Au bout de trois jours l'absorption est faite à souhait, les pruneaux sont gonflés de vin, moelleux et délicieusement aromatisés.

Œufs à la neige.

Pour six personnes prenez :

5 œufs de grosseur moyenne,
un litre de lait,
5 grammes de sel blanc,
125 grammes de sucre en poudre,
une gousse de vanille.

Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes.

Battez les blancs en neige.

Faites bouillir le lait, ajoutez le sucre, le sel et la vanille, puis dans ce lait faites cuire les blancs battus en neige et pour cela prenez-en une portion avec une cuiller à sauce et plongez-la dans le lait. Au bout de quelques secondes le blanc montera avec le lait, retournez-le, sa cuisson s'achèvera de même et il remontera de nouveau. Enlevez-le alors avec une écumoire et mettez-le sur un plat. Continuez à faire cuire ainsi tout le blanc.

Cela fait, laissez bouillir le lait pendant une dizaine de minutes encore pour le concentrer, puis retirez-le du feu.

Battez alors les jaunes avec un peu de lait bouilli, puis versez-les dans le lait.

Remettez alors la casserole sur un feu doux et tournez constamment jusqu'à ce que la sauce prenne la consistance d'une crème épaisse. Surveillez bien, car c'est le moment psychologique de l'opération ; si on laisse l'appareil trop longtemps sur le feu, la sauce tourne.

Passez sur les blancs la sauce au travers d'une passoire, laissez refroidir et servez.

La même gousse de vanille peut servir pour 7 ou 8 opérations ; la première fois on ne la laisse que pendant deux ou trois bouillons, la dernière fois on la laissera pendant toute la durée de la préparation.

Omelette soufflée.

Pour six personnes prenez :

3 jaunes d'œufs,
6 blancs d'œufs,
120 grammes de sucre en poudre,
1 gramme de sel fin,
15 grammes d'un parfum quelconque, kirsch, rhum, vanille, citron, etc.

Battez les trois jaunes d'œufs pendant un quart d'heure avec 100 grammes de sucre et le parfum choisi.

Fouettez les blancs additionnés de 10 grammes de sucre : au milieu de l'opération ajoutez le gramme de sel, qui contribuera à les empêcher de tomber et amenez-les à être très fermes.

Mêlez un quart des blancs aux jaunes, puis versez le tout dans le reste des blancs et achevez le mélange rapidement en coupant la pâte sans la faire tomber.

Beurrez légèrement un plat creux allant au feu. Saupoudrez de sucre et faites tomber dedans la pâte d'un seul coup.

Relevez l'appareil le plus possible dans le plat, faites avec un couteau à lame épaisse une entaille de 3 centimètres de profondeur sur presque toute la longueur de la partie médiane et quelques boutonnières sur les côtés.

Enfin mettez au four chaud de manière qu'il y ait plus de chaleur dessous que dessus.

Faites cuire en surveillant la cuisson. Au bout de 5 minutes retournez le plat afin que tous les côtés de l'omelette cuisent uniformément, saupoudrez avec le reste du sucre et achevez la cuisson, qui dure en tout 10 minutes environ.

Si vous vous apercevez, au bout de quelques minutes, que la chaleur du four est trop forte, recouvrez l'omelette d'un papier beurré.

Le soufflé au chocolat se fait d'une façon absolument analogue, mais la cuisson nécessite un peu plus de temps, de 15 à 20 minutes.

Prenez :

3 jaunes d'œufs,
6 blancs d'œufs,
120 grammes de sucre en poudre,
1 gramme de sel fin,
125 grammes de chocolat,
30 grammes de lait.

Commencez par faire fondre le chocolat dans le lait à la chaleur et faites-le cuire, mélangez-le aux jaunes et au sucre ; tout le reste se fera comme dans le cas précédent, sauf qu'on fera la cuisson dans un moule à charlotte et qu'on ne saupoudrera pas le soufflé de sucre à la fin.

Crème frite.

Prenez :

1 demi-litre de lait,
125 grammes de sucre en poudre vanillé.
70 grammes de farine,
6 jaunes d'œufs frais,
2 œufs frais entiers,
250 grammes de mie de pain tamisée,
un peu d'huile d'olives.

Mettez dans le lait 100 grammes de sucre et faites réduire de moitié.

Mélangez dans une casserole la farine, les jaunes d'œufs et un peu de lait, ajoutez par petites quantités le lait réduit en remuant soigneusement de façon à éviter la formation de grumeaux, poussez jusqu'à l'ébullition et maintenez sur le feu sans faire bouillir une dizaine de minutes encore. Vous obtiendrez ainsi une crème qui devra être ferme et moelleuse.

Versez alors cette crème sur une épaisseur de 5 à 6 millimètres dans un plat graissé de quelques gouttes d'huile d'olives et laissez-la refroidir.

D'autre part cassez les deux œufs entiers, ajoutez-leur un peu de sel et quelques grammes d'huile d'olives, puis fouettez bien ce mélange.

Coupez ensuite la crème en morceaux de 2 centimè-

tres carrés environ et passez-les l'un après l'autre d'abord dans de la mie de pain, puis dans les œufs battus, puis encore dans la mie de pain.

Enfin faites frire les morceaux de crème ainsi apprêtés dans de la graisse presque bouillante, de façon à les bien saisir et à les dorer. Avant de servir saupoudrez avec le reste du sucre vanillé.

La crème frite, quand elle est bien réussie, ce qui est caractérisé par une fermeté suffisante pour permettre de la découper régulièrement, constitue un entremets de ménage agréable.

Soufflé froid au citron.

Pour six personnes prenez :

6 œufs,
180 grammes de sucre en poudre,
le jus de deux citrons,
30 grammes de gelée de groseilles.

Séparez les blancs des jaunes, battez les jaunes avec le sucre. Ajoutez le jus de citron et chauffez au bain-marie en mélangeant jusqu'à épaississement.

Battez les blancs en neige, mélangez-les à la masse chaude, versez dans un compotier, laissez refroidir, décorez avec la gelée de groseilles et servez avec des biscuits.

Gâteau de riz aux fruits.

Pour 1 kilogramme de fruits assortis (pommes, poires, ananas, par exemple) prenez :

330 grammes de sucre,
200 grammes de riz,
une gousse de vanille,
un litre de lait,
3 œufs,
30 grammes de beurre,
100 grammes de confitures de groseilles, de fraises et d'abricots, par exemple.

Epluchez et épépinez les fruits.

Faites dissoudre 200 grammes de sucre dans 300 grammes d'eau, mettez les fruits dans le liquide et faites-les cuire, puis passez-les au four pour les dorer. Réservez le jus.

Faites blanchir le riz pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante et égouttez-le. D'autre part faites bouillir le lait avec la vanille dans une casserole d'une contenance de deux litres au moins ; quand il bouillira mettez dedans le riz blanchi, ajoutez le reste du sucre, le beurre, les œufs et mélangez le tout intimement au moyen d'une cuiller en bois.

Mettez dans un plat creux et faites cuire au four.

Une fois cuit, renversez le gâteau dans un compotier ou sur un plat, garnissez le dessus avec les fruits que

vous glacerez avec les confitures délayées au préalable dans le jus réservé.

Pudding aux dattes.

Prenez des dattes fraîches, retirez-en les noyaux, puis faites-en une purée au tamis.

Prenez un moule, beurrez-le et saupoudrez-le de sucre, garnissez-en le fond et les parois avec des biscuits à la cuiller, saupoudrez de sucre, mettez sur le fond de biscuits une couche de purée de dattes, par-dessus une couche de raisins de Corinthe ou de Smyrne, à nouveau du sucre, des biscuits, etc., jusqu'en haut du moule.

Faites à part une crème à la vanille, au citron ou aux amandes et versez-en une partie dans le moule jusqu'à ce qu'il soit à peu près plein.

Faites cuire au bain-marie, démoulez et servez chaud en masquant le pudding avec le reste de la crème.

La crème d'amandes se prépare de la façon suivante :

Pour 250 grammes d'amandes mondées prenez :

250 grammes de sucre en poudre,
250 grammes de beurre,
4 œufs entiers,
50 grammes de crème.

Pilez les amandes au mortier, ajoutez un peu de blanc d'œuf, puis, peu à peu, le sucre. Mettez l'appareil dans une terrine et travaillez-le à la cuiller, amalgamez-y petit à petit le beurre et les œufs et enfin la crème.

Pudding aux noix.

Prenez pour huit personnes :

250 grammes de mie de pain rassis tamisée.
250 grammes de sucre en poudre,
500 grammes de noix fraîches,
8 œufs.

Epluchez les noix et écrasez-les au mortier ; séparez les blancs d'œufs des jaunes.

Battez les jaunes avec le sucre et petit à petit ajoutez-y les noix écrasées ; cette opération dure environ une demi-heure.

Au moment de mettre le pudding dans le moule battez les blancs et incorporez-les à la masse précédente par petites quantités, ainsi que la mie de pain tamisée.

Graissez le moule avec de l'huile de noix, mettez dedans l'appareil et faites cuire pendant une bonne heure au bain-marie très chaud. Démoulez et servez, soit simplement avec du beurre fondu, soit avec une sauce à la crème.

Pour préparer la sauce à la crème prenez :

6 jaunes d'œufs,
30 grammes de sucre,
500 grammes de crème,
un peu de vanille.

Faites cuire 450 grammes de crème avec le sucre et la vanille.

Délayez à part les jaunes d'œufs dans 50 grammes de crème froide et incorporez-les à la crème cuite en mélangeant constamment et en maintenant le tout simplement au chaud sur un feu très modéré.

Pudding mousseline.

Pour huit personnes mettez dans une casserole 200 grammes de sucre en poudre et 125 grammes de beurre. Mêlez, ajoutez trois cuillerées de fécule, le jus d'un citron et le zeste haché très fin.

Délayez ce mélange avec du lait, ajoutez six jaunes d'œufs et faites cuire de manière à obtenir une pâte de la consistance d'une bouillie. Si c'est nécessaire ajoutez encore un peu de lait et laissez refroidir.

Au dernier moment battez les blancs en neige et mélangez-les à la pâte.

Beurrez un moule et saupoudrez légèrement de sucre, versez dedans la pâte, mais ne le remplissez pas trop ; puis placez-le dans un vase contenant de l'eau et mettez le tout au four à température modérée.

Faites cuire pendant une bonne heure, puis démoulez.

Servez le pudding avec un sirop d'abricots ou une crème vanillée.

Gâteau d'amandes au miel.

Prenez :

500 grammes de farine,
250 grammes de sucre en poudre,
250 grammes d'amandes douces,
500 grammes de miel,
65 grammes d'écorce d'orange confite,
65 grammes d'écorce de citron confite,
20 grammes de cannelle en poudre,
5 grammes de girofle en poudre,
5 grammes de muscade râpée,
30 grammes de kirsch,
8 grammes de levure,
1 citron.

Coupez à la main en lanières fines, ou plus simplement hachez grossièrement au couteau les amandes, ainsi que les écorces d'orange et de citron.

Mettez le miel dans une casserole et faites-le bouillir, puis versez-le dans une terrine, ajoutez les amandes, les écorces d'orange et de citron, le kirsch, le sucre, la cannelle, le girofle, la muscade, râpez le citron et incorporez-le à la masse avec le jus exprimé. Mélangez bien le tout avec une cuiller en bois.

Faites dissoudre la levure dans un peu d'eau, puis ajoutez-la à la masse, ainsi que la farine, mêlez bien, vous obtiendrez ainsi une pâte que vous pourrez laisser reposer un ou deux jours, ou employer de suite, au choix. Dans les deux cas la préparation réussit aussi bien.

Chauffez un four. Prenez la pâte, abaissez-la de 1 centimètre d'épaisseur.

Saupoudrez de farine une tôle carrée, posez la pâte sur cette tôle et faite cuire à feu vif.

Au sortir du four coupez le gâteau en morceaux de 4 centimètres de long sur 3 centimètres de large sans les séparer, en vous servant d'une règle pour que les morceaux soient réguliers.

Faites cuire au soufflé 125 grammes de sucre dans 100 grammes d'eau et avec un pinceau glacez d'un seul coup la surface de chaque morceau avec ce sirop.

Si le glaçage se trouvait manqué, on pourrait le recommencer aussitôt la première couche refroidie.

Lorsque le gâteau est bien froid séparez-en les morceaux aux endroits marqués par les coupures, brossez-les pour en enlever la farine mise sur la plaque de tôle et qui pourrait encore y adhérer, enfin dressez sur un compotier.

Gâteau fantoche.

Faites cuire quatre tablettes de chocolat dans un peu

d'eau sucrée. Ajoutez 2 jaunes d'œufs et laissez cuire encore un instant.

Faites fondre deux feuilles de gélatine blanche après l'avoir fait tremper un moment dans de l'eau froide, passez au travers d'une passoire fine, incorporez au chocolat et laissez refroidir.

Prenez de la crème fouettée, sucrez-la et vanillez-la.

Mettez au fond d'un moule une couche de chocolat, une couche de crème fouettée, et ainsi de suite jusqu'à ce que le moule soit plein. Placez dessus un papier beurré, puis le couvercle et mettez pendant une heure et demie dans de la glace pilée et salée.

Démoulez alors le gâteau et entourez-en le pied avec une crème à la vanille bien froide.

Croquante, sauce Sambaglione.

La croquante est un gâteau relativement peu connu, délicieux, qui accompagne on ne peut mieux une crème ou une glace et qui peut également être servi avec une sauce Sambaglione.

Prenez :

125 grammes de farine de maïs,
180 grammes de beurre,
100 grammes de sucre semoule,
un œuf frais entier.

Mettez dans une terrine la farine, le sucre et l'œuf,

mélangez bien, faites fondre le beurre au bain-marie, ajoutez-le et mélangez le tout intimement de façon à éviter les grumeaux.

Beurrez un moule à croquante [1] et saupoudrez-le légèrement de farine.

Versez dedans la pâte et mettez au four pas trop doux. Couvrez avec un papier beurré.

Quand la croquante est à peu près cuite, ce qu'on reconnaît à la teinte café au lait qu'elle a prise, mettez le couvercle et retournez le moule sur le couvercle qui fera fond. Achevez la cuisson, mettez le gâteau sur un plat et coupez-le avant qu'il soit refroidi, tout en lui conservant sa forme.

La sauce « Sambaglione » ou sabaillon se prépare de la façon suivante :

Mélangez bien dans une casserole six jaunes d'œufs frais et 80 grammes de sucre en poudre, mettez sur un feu très doux pour commencer, mouillez avec du vin blanc [2] par petites quantités en employant en tout 200 grammes de vin.

---

1 Un moule à croquante se compose, d'une part, d'une plaque de tôle circulaire munie d'un rebord et formant moule, garnie latéralement d'un anneau, et d'autre part, d'une autre plaque de tôle circulaire sans rebord formant couvercle et garnie également d'un anneau.

Les dimensions d'un moule courant, correspondant aux proportions de matières premières indiquées ci-dessus, sont les suivantes : diamètre du moule, $0^m,26$; diamètre du couvercle, $0^m,28$; hauteur du rebord, $0^m,015$.

2. Du vin de Graves convient très bien. J'ai également obtenu un très bon résultat avec du vin de Marsala.

Battez vivement et constamment en augmentant un peu le feu, mais sans faire bouillir.

Cela produit une mousse abondante.

La cuisson sera à point lorsque le tout aura épaissi. Râpez alors un zeste de citron, ajoutez-le, mélangez bien et servez à part avec la croquante.

La sauce sabaillon est excellente avec beaucoup de pâtisseries et avec la plupart des puddings.

On peut également la servir seule dans des coupes comme entremets sucré.

Crêpes.

Les crêpes peuvent se préparer à divers parfums; on les fait le plus souvent à la fleur d'oranger ou à la vanille.

Pour faire une quarantaine de crêpes minces, de 22 centimètres de diamètre environ, prenez :

500 grammes de farine de froment,
8 œufs pesant ensemble 480 grammes environ,
750 grammes de lait,
60 grammes de fine champagne,
30 grammes d'eau de fleurs d'oranger,
5 grammes de sel gris,
180 grammes de sucre,
2 grammes de levure de bière,
du bon beurre.

Cassez les œufs, séparez les jaunes des blancs, battez les blancs en neige.

Délayez la farine avec les jaunes d'œufs et les blancs battus en neige, ajoutez le lait dans lequel vous aurez fait dissoudre le sucre, le sel et la levure, ajoutez la fine champagne et l'eau de fleurs d'oranger, mélangez le tout soigneusement ; vous aurez ainsi une pâte fluide.

Il convient de préparer la pâte 24 heures d'avance en hiver, et 12 heures seulement en été.

Au moment de l'employer, mélangez-la bien à nouveau.

Pour faire des crêpes à la vanille faites bouillir dans le lait une gousse de vanille et remplacez la fine champagne et l'eau de fleurs d'oranger par une quantité équivalente de lait.

Le meilleur appareil pour faire cuire les crêpes consiste en une plaque en fonte de 35 à 40 centimètres de diamètre et de 6 millimètres environ d'épaisseur. Cette plaque est disposée sur un trépied au-dessus d'un foyer quelconque dont la flamme est régularisée au moyen de l'interposition d'une toile métallique.

On commence par chauffer la plaque, puis, quand elle est suffisamment chaude, on la graisse légèrement de beurre, dont on essuie tout l'excès. On met sur cette plaque ainsi préparée une cuillerée à ragoût de pâte que l'on étend rapidement à l'aide d'une raclette en bois de façon à donner à la crêpe une forme circulaire et une épaisseur minima. Dès que la crêpe est à peu près cuite on l'enlève au moyen d'un instrument en bois ayant la forme d'un coupe-papier à lame très large, on

graisse alors la plaque d'une petite couche de beurre et l'on remet aussitôt dessus la crêpe du côté non cuit, on laisse dorer et on enlève.

On essuie alors la plaque pour enlever l'excès de beurre et les parcelles de pâte qui auraient pu y adhérer et l'on recommence d'une façon identique la fabrication d'une autre crêpe.

Cette façon de procéder a sur l'emploi de la poêle l'avantage de permettre de faire des crêpes extrêmement minces, parfaitement homogènes, très également cuites et très légères.

On les tiendra au chaud jusqu'au moment de servir.

Les crêpes se servent simplement saupoudrées de sucre ; parfois aussi on les sert fourrées de confitures.

On peut également les présenter sous la forme de gâteau.

En voici deux formules qu'il est aisé de varier à volonté.

1° Pour les crêpes à la fleur d'oranger dressez les crêpes dans un moule les unes sur les autres, en les séparant par de la pâte d'amandes, p. 251. Noyez le tout de crème au citron et faites prendre au four.

2° Pour les crêpes à la vanille dressez-les comme précédemment dans un moule en les séparant les unes des autres par de la crème à la vanille, mettez au four de façon à faire prendre la crème et servez.

Gâteau suave.

Le gâteau suave comprend une pâte et un remplissage.

La pâte se prépare avec :

500 grammes de farine,
250 grammes d'amandes douces épluchées et hachées fin,
250 grammes de beurre,
250 grammes de sucre en poudre,
6 jaunes d'œufs frais.

Travaillez ce mélange et lorsque vous aurez obtenu une pâte faites-en 5 ou 6 disques minces.

Placez-les sur une tôle beurrée, enduisez-les de blanc d'œuf et faites-les cuire au four pas trop chaud. Les disques cuits d'un côté retournez-les, faites-les cuire de l'autre côté, puis laissez-les refroidir.

Faites une pâte d'amandes en triturant dans un mortier des amandes douces, du sucre, de la vanille et du jus de citron.

Disposez alors les disques les uns sur les autres, en les séparant par des couches de pâte d'amandes et des couches de confitures variées, fraises, framboises, ananas, etc., qui constituent le remplissage[1].

---

1 On peut, si on le désire, faire plus de disques et varier le remplissage, pour ainsi dire à l'infini. Les proportions indiquées correspondent

Glacez le gâteau avec un mélange bien homogène de 125 grammes de sucre en poudre et d'un blanc d'œuf, décorez-le à volonté avec des gelées de fruits découpés et des fruits confits et mettez-le au four pour quelques minutes seulement, de façon à sécher le glaçage sans le colorer.

Les personnes les plus réfractaires aux charmes de la pâtisserie sont obligées de déclarer ce gâteau suave.

Gâteau au chocolat.

Prenez poids égaux d'œufs, de sucre en poudre, de chocolat râpé et de beurre.

Cassez les œufs, séparez les jaunes, battez les blancs en neige.

Délayez dans une casserole, à chaud, au bain-marie le chocolat râpé dans quelques gouttes d'eau, agitez, ajoutez au fur et à mesure de l'eau par petites quantités de façon à obtenir une pâte épaisse.

Coupez le beurre en morceaux et incorporez-le à la pâte.

Ajoutez alors les jaunes l'un après l'autre, en remuant.

Placez sur le feu, donnez un léger bouillon, mettez

à un gâteau de cinq à six disques de dimensions moyennes et peuvent suffire pour douze personnes.

le sucre, redonnez un léger bouillon et enfin ajoutez les blancs d'œufs.

Graissez un moule avec du beurre, emplissez-le de l'appareil et faites cuire à feu doux dans un four ouvert. Surveillez la cuisson.

Servez avec une crème à la vanille, par exemple.

Baba à la polonaise.

Le baba à la polonaise, qui est le père de tous les babas, est un excellent gâteau sec que l'on sert en particulier avec le thé. On peut facilement le conserver toute une semaine et, comme sa préparation est quelque peu longue, on le fait souvent de grandes dimensions.

J'ai entendu parler de babas monstres, dont la confection exigeait 120 œufs, mais de telles pièces sont assez difficiles à réussir et exigent des fours spéciaux ; aussi est-il beaucoup plus commode de faire à la fois plusieurs gâteaux de dimensions moindres.

Je donnerai les proportions des différents éléments nécessaires à la préparation de quatre babas pouvant servir chacun pour une dizaine de personnes, mais, avant d'entrer dans les détails de l'opération, je tiens à faire quelques recommandations générales.

Il faut un four très chaud pour que le baba monte dans le four et cuise rapidement. Une façon pratique d'essayer la température du four consiste à y jeter une

poignée de farine. Si elle crépite et brûle le four est trop chaud, si elle rougit seulement la température est convenable.

Si la levure est bonne toute l'opération dure 8 heures. Si la pâte monte lentement elle peut durer 12 heures.

La température la meilleure pour travailler la pâte et la faire monter est de 25 à 31° centigrades.

Tous les préparatifs doivent être faits d'avance, la veille.

Les blancs d'œufs doivent être soigneusement séparés des jaunes et les germes, qui alourdiraient le gâteau, doivent être éliminés.

Les jaunes doivent être battus dans une terrine plongeant dans de l'eau chaude.

La légèreté du baba dépend du travail de la pâte, qui, après chaque addition d'ingrédients, doit être retravaillée pendant une heure.

Pour voir si la pâte est de bonne consistance un moyen pratique consiste à en prendre une poignée et à la serrer ; si elle prend c'est qu'elle est suffisamment épaisse, si non il faut ajouter de la farine et retravailler la pâte juste assez pour que la farine se mélange.

Il importe de bien faire attention de ne pas heurter le moule en mettant au four ; autrement le soufflé pourrait tomber. Il est également bon de prendre des précautions en défournant.

Enfin, il est essentiel de laisser complètement refroidir le baba avant de le démouler.

Ces précautions générales indiquées, applicables à la confection de tous les babas, prenez :

4 litres de farine sèche,
40 œufs,
125 grammes de levure de bière,
600 grammes de sucre,
800 grammes de lait,
100 grammes d'amandes douces,
25 grammes d'amandes amères,
630 grammes de beurre,
200 grammes de raisins de Smyrne, débarrassés de leurs pépins,
de la mie de pain tamisée,
du sel,
un zeste de citron râpé,
125 grammes de cédrat haché.

Délayez la levure dans 200 grammes de lait, dans lequel vous aurez mis un peu de sel, incorporez ce lait à deux litres de farine, ajoutez 600 grammes de lait tiède, mélangez, couvrez et tenez au chaud pour que la pâte lève.

Quand elle aura levé ajoutez les jaunes d'œufs battus séparément, mettez le reste de la farine, les amandes hachées, les raisins, du sel, le zeste de citron et du cédrat au goût et battez pendant une heure.

Ajoutez 600 grammes de beurre fondu au préalable, débarrassé de l'écume et filtré, de façon à avoir un beurre bien clair et travaillez encore la pâte pendant une demi-heure.

Tenez-la au chaud pour qu'elle lève.

Quand elle aura suffisamment levé graissez un moule avec le reste du beurre, enduisez-le de mie de pain tamisée, puis mettez la pâte jusqu'à moins de la moitié de la hauteur du moule.

Tenez au chaud pour que la pâte monte dans le moule.

Quand le moule sera presque plein mettez-le, avec précaution, au four chaud et laissez-le une heure.

Avant de le retirer du four enfoncez une paille dans le baba. Si elle sort sèche le baba est cuit, si non il faut encore le laisser au four.

Baba fourré glacé.

On peut évidemment fourrer et glacer un baba préparé d'après la formule précédente ; il vaut cependant mieux pour cet usage préparer le baba un peu différemment.

Pour quatre babas pouvant servir chacun pour une dizaine de personnes prenez :

4 litres de farine,
60 œufs,
150 grammes de levure de bière,
800 grammes de sucre,
1 500 grammes de lait,
75 grammes de rhum,
100 grammes d'amandes douces,
1 200 grammes de beurre,
de la vanille,

un peu de sel,
un zeste de citron haché.

Mêlez deux litres de farine avec un litre de lait bouillant dans lequel vous aurez fait dissoudre un peu de sel, écrasez bien pour éviter les grumeaux, ajoutez la levure dissoute dans un peu de lait tiède, mélangez bien, couvrez et mettez dans un endroit chaud pour faire lever.

Battez les jaunes d'œufs, bien débarrassés de leurs germes, avec le sucre en poudre, ajoutez le levain, les amandes coupées fin, un peu de zeste de citron râpé, le rhum, la vanille, ce qui reste de farine et de lait.

Réunissez les deux pâtes et travaillez-les ensemble une bonne demi-heure.

Enfin versez le beurre fondu et clarifié et continuez à travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien légère.

Mettez-la alors dans une casserole, au chaud, et, quand elle aura levé, emplissez-en à moitié des moules beurrés.

Tenez au chaud et, quand la pâte aura bien monté, faites cuire au four.

Les babas une fois cuits laissez-les refroidir ; le lendemain décalottez-les sur deux centimètres de hauteur et enlevez de l'intérieur des cylindres de gâteau.

Cette opération se fait très commodément au moyen d'un petit appareil analogue à celui qu'emploient les sondeurs pour tirer les carottes témoins des terrains qu'ils ont traversés.

Remplissez alors les vides avec un composé obtenu en battant de la crème avec du sucre vanillé, des morceaux d'ananas et différentes confitures, dont vous aurez fait égoutter l'excès de sirop et que vous aurez aspergées de marasquin.

Cela fait recouvrez les babas et glacez-les au chocolat, en versant dessus un glaçage obtenu de la façon suivante :

Faites bouillir ensemble 500 grammes de chocolat, 500 grammes de sucre vanillé, 500 grammes de beurre très fin et 150 grammes d'eau. Mélangez constamment jusqu'à obtention d'une masse épaisse, mais suffisamment fluide pour pouvoir en arroser les gâteaux.

Les babas une fois glacés, on peut encore les décorer avec des gelées de fruits et des fruits confits.

Fruits rafraîchis.

Les fruits rafraîchis, d'une préparation facile, constituent un excellent entremets qui plaît à tout le monde.

Le nombre de combinaisons possibles de fruits et de liqueurs est considérable.

En voici une qui me semble intéressante.

Pour six personnes prenez :

1 kilogramme de grosses fraises du Dr Morère,
1 kilogramme de framboises,
500 grammes de groseilles rouges,

4 petits verres de kirsch,
2 petits verres de marasquin,
sucre vanillé en poudre.

Écrasez les framboises et les groseilles, passez le jus, recueillez-le.

Versez dedans le kirsch et le marasquin, ajoutez du sucre vanillé (150 grammes suffisent généralement), mélangez bien et mettez ce mélange dans un légumier en métal muni d'un couvercle, placez les fraises sur le mélange liquide, couvrez et laissez le tout pendant deux heures dans de la glace pilée mélangée de sel.

Servez avec des cuillers à sorbets.

Voici encore une autre combinaison qui ne manque pas de charme :

Jus d'oranges dans lequel flottent des cerises, dont on a retiré les noyaux et au-dessus des tranches d'ananas.

Abricotine aux framboises.

Faites une purée avec un kilogramme d'abricots crus, sucrez-la fortement.

Mettez trois feuilles de gélatine dans de l'eau pour la rafraîchir, faites-la fondre sur le feu et passez au travers d'une passoire très fine, puis mettez-la avec la purée, ajoutez 75 grammes de crème fouettée et mélangez bien le tout.

Versez l'appareil dans un moule fermé hermétiquement avec un papier et le couvercle par-dessus, puis mettez le moule dans de la glace pilée et salée.

D'autre part préparez une purée de framboises, sucrez-la, faites-la rafraîchir et servez-la autour de l'abricotine démoulée.

Mousse aux pommes.

Prenez 7 ou 8 pommes suivant qu'elles sont plus ou moins grosses, pelez-les, épépinez-les et faites-les cuire avec un peu d'eau et de l'écorce de citron, c'est-à-dire faites une marmelade sans sucre.

Mettez cette marmelade dans un plat creux et laissez-la refroidir.

Pilez et dissolvez dans un peu d'eau quatre feuilles de gélatine.

Puis mélangez à la marmelade la gélatine, 125 grammes de sucre, le jus d'un citron et un peu de zeste râpé.

Battez le tout jusqu'à ce que cela mousse comme des blancs d'œufs.

Aussitôt la mousse formée mettez-la dans un moule que vous entourerez d'eau froide ou de glace.

On peut également garnir le moule de couches alternées de mousse aux pommes et de gelée de groseilles.

Poires glacées cuites au vin.

Prenez 12 belles poires à chair non grenue, bien mûres, pelez-les, respectez les queues et faites-les cuire dans un litre de vin blanc.

Laissez-les refroidir dans le jus.

Prenez un demi-litre de crème épaisse, ajoutez-y 200 grammes de sucre vanillé, battez, additionnez de 100 grammes de Porto rouge et battez encore le tout sur glace.

Préparez, d'autre part, un jus rafraîchi de framboises et de fraises.

Faites alors égoutter les poires sur une serviette, puis dressez-les sur un plat foncé de la crème glacée; versez délicatement sur chaque poire une cuillerée à bouche de jus de framboises et de fraises et garnissez de ce jus le pied des fruits.

Melon.

Le melon se sert tour à tour comme hors-d'œuvre, comme entremets ou comme fruit.

Au naturel il peut à volonté être servi comme hors-d'œuvre ou comme fruit.

Si on le sert avec du sel ou du poivre, glacé ou non,

il me semble logique de le donner comme hors-d'œuvre.

Mais dès qu'on est amené à le sucrer j'estime qu'il a plutôt sa place avec les entremets sucrés ou avec les fruits.

Sa digestibilité est extrêmement augmentée quand on lui associe certains vins ou certaines liqueurs; le melon au Champagne, au Madère, au Xérès, au Porto blanc, au cognac, au kirsch est classique. On le prépare ainsi soit entier, soit en tranches.

Pour le préparer entier on l'entaille du côté de la queue de façon à en détacher un bouchon. On enlève les graines par cet orifice, on saupoudre l'intérieur de semoule de sucre vanillé, on ajoute un verre à Bordeaux de vin, ou un peu moins de liqueur et l'on met à la glacière au moins pendant quatre heures, en déplaçant de temps en temps le melon de façon à faire pénétrer le liquide de tous les côtés.

Lorsqu'on le prépare en tranches, on peut, par exemple, placer les tranches dans un plat posé sur de la glace et les arroser avec du vin sucré ou de la liqueur.

Quand on emploie le Champagne on ajoute volontiers un filet de jus de citron.

On peut également préparer le melon d'une façon analogue à celle que j'ai indiquée pour les fruits rafraîchis (p. 258).

Découpez le melon en tranches en ne conservant que

la partie comestible, passez l'eau qui en découle, roulez les tranches dans de la semoule de sucre.

Disposez-les dans un légumier en argent et faites-les mariner pendant trois heures dans du bon cognac, ou dans du kirsch. Au bout de ce temps la plus grande partie du liquide sera absorbée. Mouillez avec l'eau passée et achevez le mouillement avec un verre à Bordeaux de vin de Porto blanc, de Madère ou de Champagne. Couvrez le légumier et mettez-le pendant quatre heures dans un seau plein de glace additionnée de sel.

Le melon ainsi imbibé d'alcool aromatisé devient très digestible et le jus parfumé et glacé qui l'accompagne se marie délicieusement avec lui.

Après avoir ainsi glacé les tranches on peut reconstituer le melon ; c'est une question d'esthétique.

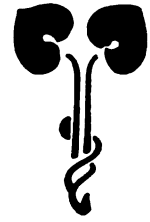
On peut encore vider un melon, en passer la chair au tamis, l'additionner au goût de sucre, de vin et de liqueurs ; on aura ainsi une purée parfumée que l'on fera rafraîchir et que l'on servira dans des coupes.

Le melon se sert encore comme fruit confit ; le procédé de préparation ne présente rien de particulier.

On peut enfin le présenter sous la forme d'une bombe

glacée et dans ce cas voici les proportions des différents éléments qu'il convient d'employer :

Pour trois quarts de litre de purée de melon prenez trois quarts de litre de sirop vanillé à 30°, le jus de deux oranges, celui de deux citrons, un peu de zeste d'orange, quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger et deux cuillerées de kirsch.



Le Café, le Thé, les Liqueurs

Le Café.

Le café, originaire de l'Orient, a été introduit en Europe au XVIIe siècle.

On le prépare soit à l'orientale, soit à l'européenne.

La préparation du café à l'européenne demande des soins particuliers et peu de personnes savent bien le faire.

Je rappellerai que Brillat-Savarin écrivait en 1825 qu'après avoir essayé tous les procédés employés de son temps, il s'était arrêté à celui qui consiste à faire passer de l'eau bouillante sur du café, puis à reprendre cette première infusion et la faire repasser un certain nombre de fois sur le marc, en la faisant rebouillir chaque fois, et il assurait qu'on opérant ainsi il obtenait un

café aussi bon que possible ! Il existe encore des appareils basés sur ce principe !

Il y a de cela une vingtaine d'années, j'ai vu, dans le cours de mes voyages, faire le café de la manière suivante : On commençait par carboniser les grains, j'emploie à dessein le mot carboniser qui rend exactement compte de l'opération, le café étant littéralement transformé en charbon, puis les grains de café carbonisés étaient mis tout entiers dans de l'eau que l'on faisait bouillir jusqu'à ce qu'elle ait pris une coloration foncée, et plus la mixture ainsi préparée était noire, meilleure on la trouvait. Cela se passait, pour tout dire, à la vérité, dans un pays où les huîtres sont d'autant plus estimées qu'elles sont plus grosses !

La préparation du café n'est pourtant pas très compliquée ; il suffit de raisonner les différents temps de l'opération que je vais passer en revue : 1° choix du café ; 2° torréfaction des grains ; 3° mouture des grains ; 4° infusion du café moulu.

Choix du café. — Les variétés de café sont très nombreuses ; un certain nombre d'entre elles sont particulièrement bonnes et ont chacune leur note propre comme couleur, comme parfum, comme propriétés excitantes ; aussi, pour réunir le plus possible de qualités dans l'infusion, il est bon d'employer un mélange. Je me sers volontiers du suivant : un tiers Moka, un tiers Bourbon, un tiers Martinique.

Torréfaction. — La torréfaction, qui a pour but de

provoquer la manifestation des huiles aromatiques essentielles que renferment les grains de café, ne présente aucune difficulté et ne demande que du soin.

Lorsqu'on emploie un mélange de cafés de grosseurs de grains différentes, comme celui que j'ai indiqué, il est essentiel de faire griller chaque qualité à part, sans quoi l'une risquerait d'être brûlée quand l'autre ne serait pas encore torréfiée à point.

On doit arrêter l'opération lorsque les grains, colorés en marron foncé, suintent et dégagent leurs huiles.

La torréfaction doit précéder immédiatement la mouture, qui doit elle-même se faire aussitôt avant l'infusion.

Mouture. — On a beaucoup discuté autrefois sur les avantages qui résulteraient du bocardage des grains, par rapport au broyage au moulin. En réalité, ce qui importe c'est le degré de finesse de la poudre ; plus la poudre est fine, plus nombreux sont les contacts avec l'eau dans l'opération de l'infusion.

Infusion. — L'infusion doit se faire dans des appareils absolument inattaquables, de façon qu'elle ne prenne aucun goût étranger ; les meilleures cafetières sont incontestablement celles qui remplissent cette condition, la terre vernissée, la porcelaine, l'argent, etc., conviennent très bien.

Ces appareils se composent de deux parties : la partie supérieure, cylindrique, munie d'un couvercle et terminée en bas par un filtre, reçoit la poudre du café, la

partie située au-dessous du filtre est destinée à recevoir l'infusion.

Il est essentiel que le tassement de la poudre ne soit pas exagéré et que la colonne de café soit aussi homogène que possible, de façon à éviter les fissures par lesquelles l'eau passerait trop vite. On arrive à ce résultat en commençant par imbiber la poudre, une fois mise dans la cafetière, avec un peu d'eau chaude, qui sert exclusivement à homogénéiser la masse et la fait gonfler.

Il importe également que les trous du filtre soient d'autant plus petits et d'autant plus nombreux que le café est moulu plus fin et, dans tous les cas, le diamètre des trous doit naturellement être inférieur à celui des grains de poudre.

L'eau qui sert à l'infusion doit être à une température aussi voisine que possible de 100°, de façon à dissoudre le maximum d'aromes, mais légèrement au-dessous, car à 100° les huiles essentielles sont assez volatiles. En pratique, il convient d'employer de l'eau bouillante et de la verser sur le café petit à petit, par cuillerées à bouche; au contact du café, sa température baisse immédiatement de quelques degrés.

La hauteur du café dans la cafetière n'est pas indifférente. Si elle n'est pas assez grande, l'infusion ne sera pas suffisamment aromatisée après un seul passage quelle que soit la quantité de café employée, et le procédé qui consiste à repasser plusieurs fois l'infusion en

la faisant rebouillir à chaque repassage, comme le préconisait Brillat-Savarin, est absolument condamnable, car à chaque ébullition on fait évaporer une certaine proportion d'essences volatiles. Si la hauteur du café est trop grande, l'infusion se refroidit dans les parties inférieures de la colonne de café et ces parties sont mal utilisées.

Etant donné un certain tassement de la poudre, il y a toujours une hauteur optima qu'il convient de déterminer expérimentalement. Pour un tassement que je qualifierai de moyen, faute d'un terme plus précis, j'ai trouvé que la hauteur la meilleure est environ 8 centimètres ; en l'adoptant j'ai toujours obtenu une infusion très aromatisée et le marc était sensiblement épuisé. C'est là un principe fondamental. Quel que soit le nombre des tasses à préparer, la hauteur de la colonne doit toujours être la même, seul le diamètre doit varier.

Combien de café convient-il d'employer par tasse ? Cela dépend évidemment de la nature du café, d'une part, et du degré de force que l'on désire donner à l'infusion, de l'autre. Avec le mélange que j'emploie, j'estime que pour avoir du très bon café, très fort, il faut 20 grammes de café torréfié par tasse.

L'équation qui donnera le diamètre D convenable pour le réservoir cylindrique d'une cafetière destinée à faire un certain nombre n de tasses est la suivante :

$$\frac{H\Delta\pi D^2}{4} = 20\,n,$$

dans laquelle

H représente la hauteur optima en centimètres pour une densité Δ, ces deux éléments devant être déterminés expérimentalement.

D'où le diamètre exprimé en centimètres

$$D = \sqrt{\frac{80\,n}{H\Delta\pi}}$$

Quant à la hauteur du récipient cylindrique, il suffit qu'elle soit de quelques centimètres supérieure à H pour tenir compte du foisonnement,

Si l'on ne veut pas s'astreindre à faire faire une gamme de cafetières de diamètres correspondant exactement aux données théoriques, il est bon de choisir au moins des cafetières du commerce dont les diamètres soient voisins de ceux qui résultent de l'application de la formule.

En résumé, torréfiez et moulez fin le café au moment de vous en servir. Ayez une cafetière de dimensions adéquates au nombre de tasses que vous voulez préparer, tassez la poudre uniformément, commencez par l'humecter d'eau chaude et ensuite versez l'eau bouillante destinée à l'infusion, petit à petit, par cuillerée à bouche.

Le récipient qui reçoit l'infusion doit être tenu au bain-marie bouillant ; de la sorte, le café restera très chaud sans atteidre 100°, ce qui convient.

On peut employer la même méthode pour préparer le café à la crème.

Au lieu d'eau, prenez du lait pour faire l'infusion et pour finir ajoutez de la crème à volonté.

Le café à la crème, préparé de la sorte, est meilleur que celui que l'on obtient en mouillant de lait ou de crème du café noir à l'eau.

Les orientaux préparent le café noir d'une autre manière.

Après l'avoir grillé, ils le réduisent en poudre impalpable ; puis, ils font bouillir de l'eau dans des récipients de forme conique, ils versent dedans une quantité de poudre de café en proportion avec le degré de force qu'ils veulent donner à l'infusion et ils y ajoutent plus ou moins de sucre, en poudre.

Bientôt le mélange mousse et se soulève ; ils le retirent du feu, donnent un petit coup sec sur le fond du récipient ; la mousse tombe ; ils le remettent sur le feu, la mousse se reproduit ; ils la font tomber encore une fois et recommencent l'opération une troisième fois avant de verser dans les tasses.

La plus grande partie du marc reste déposée au fond du récipient, mais le breuvage n'est cependant pas absolument limpide. Quoi qu'il en soit, il est très agréable au goût.

Le café est avant tout stimulant et tonique. Mais ces propriétés varient un peu avec les climats.

D'une façon générale, on peut dire que dans les pays chauds, le café même pris en grande quantité ne produit généralement aucun inconvénient. Dans nos climats, au contraire, ce n'est qu'à la condition d'en prendre à dose modérée que ses effets sont salutaires ; à forte dose, il produit chez la plupart des personnes une excitation nerveuse pouvant amener de l'insomnie et il détermine même, à la longue, des troubles circulatoires. Il est bon de ne pas en abuser.

Le Thé.

Le thé a été introduit en Europe dans la seconde moitié du XVIIe siècle, mais il n'était guère employé en France, jusque vers 1870, que comme tisane pour malades. Depuis, son usage s'est répandu, cependant il existe encore beaucoup de personnes ne sachant pas le préparer.

Les thés peuvent se diviser en deux grandes classes, suivant qu'ils ont été fermentés ou non : les thés noirs fermentés et les thés verts ; les premiers sont moins âcres que les seconds.

Il est impossible de dire quels sont les thés les meilleurs ; c'est une question de goût et les espèces, les variétés et les mélanges sont innombrables. Pour moi,

je préfère par-dessus tout les thés noirs de Chine et j'emploie volontiers soit du Sou-Chong de 1re qualité, soit un mélange de 50 pour 100 de Sou-Chong et de 50 pour 100 de Pé-Kao orange.

La quantité de thé à employer dépend naturellement de la force que l'on désire donner à l'infusion. Pour avoir du bon thé de force moyenne avec le mélange indiqué, j'en prends 10 grammes pour un litre d'infusion.

En ce qui concerne la préparation de l'infusion, choisissez de préférence une théière en porcelaine ou en argent. Chauffez-la, versez dedans la quantité de thé correspondant à la quantité de breuvage que vous voulez faire, versez dessus l'eau bouillante, agitez le thé dans l'eau avec une cuiller, couvrez la théière, laissez infuser trente secondes, pas davantage, et versez immédiatement en vous servant d'un passe-thé.

En opérant ainsi, vous aurez une infusion sans aucune âcreté, stomachique et très aromatisée.

Pour la préparation du thé au lait ou à la crème, on peut laisser infuser un peu plus longtemps, l'âcreté du breuvage étant atténuée par le lait ou par la crème.

On peut également prendre pour cet usage des thés plus âcres que les thés noirs de Chine. En Angleterre, on emploie généralement, pour préparer le thé au lait, des thés de Ceylan.

Enfin, en faisant infuser directement du thé dans du lait, on obtient du lait aromatisé qu'il est facile de préparer au goût de chacun, en faisant varier la qualité et la quantité de thé, ainsi que la durée de l'infusion.

Pris à doses modérées, le thé, comme le café, stimule les fonctions cérébrales et rend l'intelligence plus vive et plus lucide ; de plus, il active la circulation et les sécrétions. A doses élevées, il provoque de l'agitation et de l'insomnie.

Les liqueurs.

Il est d'usage d'offrir, à la fin de tout repas bien ordonné, des liqueurs après le café. Les hygiénistes sévères s'élèvent contre leur emploi et cependant s'il est incontestable, à la vérité, que leur abus est funeste à la santé, il me paraît également certain qu'à condition de n'en pas prendre trop souvent et de n'en absorber qu'à dose modérée, le plaisir qu'elles procurent ne présente aucun danger. Or, je prétends que le volume d'un dé à coudre de liqueur suffit amplement si l'on sait en tirer parti et, dans ces conditions, je ne crois pas sans intérêt de dire un mot sur la meilleure manière de les goûter.

Et d'abord, quelles sont les meilleures liqueurs? Comme liqueurs fortes, rien ne vaut assurément les vieilles fines champagnes, à la vérité assez rares et très coûteuses ; à leur défaut, les vieux armagnacs authentiques, beaucoup plus abordables comme prix, sont encore très recommandables ; mais à toute eau-de-vie tripatouillée, quelque étoilée qu'elle soit, de quelque titre pompeux qu'on la décore, je préfère de beaucoup des alcools inférieurs, tels que les alcools de fruits, les rhums, l'hydromel et même de vulgaires alcools de grains, comme le whisky, à condition qu'ils soient légitimes et d'âge canonique.

Pour les liqueurs douces, rien ne vaut, à mon avis, les vieilles chartreuses qui, malheureusement, tendent à disparaître. A leur place, nous devrons nous contenter d'anisettes et de curaçaos de bonnes marques.

Quelle que soit la liqueur préférée, il importe d'en obtenir le meilleur rendement, d'autant plus qu'il convient de réduire au minimum la quantité absorbée. Pour arriver à ce résultat il est indispensable de mettre à contribution les différents sens compétents, la vue, l'odorat et le goût.

La couleur d'une liqueur n'en constitue assurément qu'une qualité secondaire et facile à obtenir ; cependant elle prédispose bien l'amateur et, pour ce motif, j'estime qu'il convient de toujours servir les liqueurs, comme tous les liquides à boire du reste, dans des verres minces et incolores.

Passons à l'odorat. Toutes les liqueurs, et en particulier les liqueurs fortes, demandent à être portées à une température convenable pour dégager leurs aromes caractéristiques.

Les petits verres dans lesquels on a l'habitude de les servir sont absolument impropres à cet usage et il est infiniment préférable de prendre des verres d'une contenance beaucoup plus grande et ayant une forme de tulipe, tels que ceux qu'emploient, à bon escient, les dégustateurs de profession. Il est très facile d'en chauffer convenablement le contenu au contact de la paume de la main et, en imprimant au verre un mouvement giratoire, de favoriser encore le dégagement des effluves parfumées, qu'il ne restera plus qu'à aspirer avec les narines.

C'est là, du reste, une épreuve à laquelle ne saurait résister aucune liqueur frelatée et, à ce point de vue seul, l'emploi des verres en tulipe mérite de se généraliser.

Toute bonne liqueur doit réjouir l'odorat avant de flatter le palais. Une fois que les organes olfactifs sont bien imprégnés des aromes, mais alors seulement, goûtez la liqueur et voici le modus operandi que je recommande. Portez le verre aux lèvres et laissez tomber quelques gouttes de son contenu sur le plancher de la bouche, sous la langue, à la base du frein, fermez les yeux, tâchez de vous abstraire et attendez. Vous n'attendrez pas longtemps : une salivation abondante

se produira bientôt, deux courants de salive parfumée s'élèveront en bouillonnant des deux côtés de votre bouche et empliront vos joues ; laissez-les aller à la rencontre l'un de l'autre ; lorsqu'ils seront réunis, masquant complètement votre langue, soulevez la pointe de cet organe vers le palais et avalez lentement. Le contenu d'un dé à coudre, pris en plusieurs fois suffira ainsi pour vous procurer, sans pouvoir vous nuire, tout le plaisir qu'une bonne liqueur est capable de donner.

Traitement de l'obésité des gourmands

Traitement de l'obésité des gourmands[1]

L'obésité est l'état du corps humain, dans lequel la proportion de graisse des différents organes se trouve en excès notable sur la moyenne normale.

On a beaucoup écrit sur la question et, comme il arrive souvent en pareil cas, on a émis les opinions les plus contradictoires.

Ce qui paraît incontestable, c'est qu'il existe plusieurs variétés d'obésité, suivant la cause qui l'a produite.

Bien souvent le mal est le résultat d'un vice de nutrition ; cependant tout le monde a connu des gens paraissant jouir d'un excellent estomac et d'intestins en parfait état, dont toutes les fonctions semblaient

1. Mon ami le Professeur Vaquez m'a fait l'honneur, ce dont je le remercie vivement, de publier un résumé de ma méthode dans son beau *Traité de thérapeutique* (chez J. B. Baillière, 1907).

s'accomplir à merveille et qui, étant gourmands, sont devenus obèses, à l'exemple des bêtes primées qui, dans les concours d'animaux gras, font la gloire des éleveurs.

C'est exclusivement de cette variété d'obésité, de l'obésité des gourmands, dont je m'occuperai ici.

Etudions d'abord la marche des phénomènes.

Les candidats à l'obésité, qui peuvent parfaitement avoir été très maigres dans leur jeune âge, commencent souvent à engraisser tôt, mais ils peuvent également ne pas se faire remarquer par des proportions anormales avant l'âge de 25 ou 30 ans ; cependant il est bien rare qu'un futur obèse gros mangeur n'ait pas manifesté sa tendance à l'engraissement avant la trentaine.

Quel que soit du reste l'âge auquel les premiers prodromes se manifestent, les candidats à l'obésité commencent le plus souvent par devenir simplement grassouillets ; la graisse se développe, au début, surtout dans les tissus sous-cutanés et comme ils sont encore jeunes et que tout va bien à la jeunesse, cela ne leur messied pas trop ; ils font presque envie. Plus tard ils s'épaississent, ils deviennent lourds, la graisse envahit la cavité abdominale, se loge autour du cœur et des reins ; alors apparaissent les premiers symptômes inquiétants. Les gens gras soufflent et transpirent au moindre effort, ils s'enrhument avec la plus grande facilité, ils perdent progressivement de leur activité, la marche leur devient odieuse. Ils se laissent aller de plus en plus à

leur péché mignon, ils dorment après leurs repas quel que soit le climat sous lequel ils vivent et finissent par ne plus avoir la moindre énergie. Cependant ils conservent encore, au moins en partie, leurs facultés intellectuelles et leur humeur reste le plus souvent enjouée. Ils produisent, sans rien faire pour cela, un effet comique irrésistible ; ils font rire. Enfin, la graisse s'infiltre dans les cellules mêmes de leurs tissus ; de gras, qu'ils étaient, ils se transforment en véritables obèses ; leur circulation se fait de plus en plus mal, leurs facultés intellectuelles s'émoussent notablement, ils perdent leur bonne humeur, ils deviennent impotents, infirmes et n'inspirent plus que la pitié.

L'un de mes meilleurs amis, dont je tairai le nom par discrétion, âgé aujourd'hui de 51 ans, mesurant 1^{m},80 à la toise, ayant toujours joui d'une bonne santé, d'un excellent estomac et d'un appétit à la hauteur de son estomac, s'était laissé aller tout jeune à la gourmandise. Du poids de 80 kilogrammes qu'il avait à 18 ans, il était passé à 120 kilogrammes à 27 ans, et à 49 ans il avait acquis le poids formidable de 150 kilogrammes, avec 1^{m},48 de tour de ceinture. C'était un type d'obèse gros mangeur.

Il avait essayé de réagir contre cette invasion de graisse à plusieurs reprises, dans le courant de sa vie ; il avait consulté des Maîtres, avait même suivi leurs conseils, mais n'était jamais arrivé à diminuer de poids d'une façon notable et durable.

L'un de ses consultants, savant grave à lunettes, après l'avoir soigneusement examiné et palpé des pieds à la tête, lui déclara d'abord qu'il le considérait comme un dilaté et un accéléré, ce qui, paraît-il, expliquait tout ; puis, après avoir étudié la composition de ses urines, il pencha pour le classer plutôt parmi les rétrécis et les ralentis, ce qui, du reste, devait également jeter la lumière sur les phénomènes observés. En fin de compte, il lui fit, sans rire, l'ordonnance suivante :

a) On favorisera les mutations nutritives par des modificateurs généraux.

b) On prendra tous les matins, à jeun, un verre d'eau de Carlsbad chauffée à 37° C au bain-marie (on fera également chauffer le verre).

Un autre l'envoya dans une station thermale, où à force de purgations, de massages, d'exercices, de marches forcées en terrain accidenté et au soleil, sans boire ni manger, il arriva à perdre quelques kilogrammes, qu'il rattrapa bien vite, du reste, dès son retour à Paris.

Un essai loyal de régime sec lui valut un bel accès de goutte.

Il prit des pilules dites fondantes, essaya la médication thyroïdienne et la médication iodurée, qui heureusement ne lui firent pas de mal, mais n'eurent aucune action sur son obésité.

Il était tout à fait découragé lorsqu'il eut l'idée de me demander conseil.

J'avais fort heureusement médité sur la question depuis longtemps et je pus, en me donnant des airs de savant, lui faire *ex abrupto* le petit discours suivant :

Il paraît à peu près établi d'une façon expérimentale qu'un homme du poids moyen de 75 kilogrammes, ayant $1^{m},75$ à la toise, consomme par jour au repos pour le travail de son cœur, ses échanges gazeux respiratoires, etc., 2 200 calories, et l'on peut en déduire plus ou moins exactement le nombre de calories correspondant à un homme d'une taille et d'un poids donnés.

D'autre part on connaît la composition de la chair musculaire et celle des différents aliments ; on connaît aussi plus ou moins les équivalents caloriques de la plupart d'entre eux et, dans ces conditions, il est facile de constituer un régime alimentaire ayant une composition moyenne élémentaire analogue à celle de la ration d'entretien, soit : 12,50 pour 100 d'albumine, 8 pour 100 de graisse, 80,50 pour 100 d'hydrates de carbone, et dont l'intégralité représente un nombre de calories inférieur au nombre de calories nécessaires.

Il y aurait ainsi dans la balance un déficit de calories que l'organisme serait obligé de prendre sur lui-même.

Il est bien certain, comme l'a écrit spirituellement un médecin, en faisant la critique de certains régimes prescrits contre l'obésité, que si l'on pouvait se contenter le matin d'un verre d'eau avec rien et le soir du même régime sec on maigrirait. Succi et Merlatti

l'ont démontré péremptoirement, mais ils ont montré en même temps l'absurdité du système.

Tout régime excessif manque son but, la fatigue exagérée épuise, les exercices violents augmentent les sensations de faim et de soif, ce qu'il importe d'éviter. Il convient donc d'adopter un régime modéré, basé sur des données scientifiques, les unes théoriques, les autres expérimentales et combiné de façon qu'on puisse le suivre sans dégoût et sans trop de peine.

Le corps humain est loin d'être une cornue inerte et, en réalité, dans l'équation alimentaire, nous ne connaissons guère à peu près que le premier terme et le dernier, comprenant l'un la composition chimique centésimale des produits ingérés, l'autre celle des excreta. L'expérience, en contradiction sur ce point avec la théorie, montre que les farineux en général et en particulier le pain favorisent l'engraissement beaucoup plus que ne devrait le faire craindre la quantité correspondante de calories absorbées.

Certains savants disent que la cause du phénomène réside dans ce fait que le pain est indigeste, mais l'explication ne me satisfait pas, car je connais des obèses gros mangeurs de pain qui ont de véritables estomacs de casoar, des gaillards pour lesquels le mot « indigeste » est vide de sens.

Quoi qu'il en soit, il résulte de ces faits qu'il importe de réduire la consommation des farineux et en particulier celle du pain.

Toutefois, pour éviter une sensation de faim trop pénible, il est bon de permettre un volume relativement considérable de nourriture, en prenant comme base de l'alimentation les légumes verts et les fruits, qui nourrissent peu. Il convient, bien entendu, d'y adjoindre des aliments carnés, de façon que l'organisme n'ait à emprunter que le moins possible aux muscles, mais il faut en limiter la quantité.

En ce qui concerne la boisson, contrairement à l'opinion des partisans du régime sec, j'estime qu'il faut boire, de façon à bien laver les reins, condition indispensable au bon fonctionnement de notre machine. Reste seulement à savoir à quel moment il convient de boire.

Un fait d'observation banale montre que l'on mange volontiers moins lorsqu'on ne boit pas en mangeant ; voilà pourquoi il est bon de boire seulement entre les repas. Les physiologistes attribuent à l'absorption des liquides pendant le repas une action défavorable sur la digestion, parce que, disent-ils, le suc gastrique dilué perd de son activité ; c'est assez vraisemblable. Certains savants assurent que l'avantage des repas secs est de diminuer notablement la putréfaction intestinale azotée ; c'est bien possible. Au point de vue qui nous occupe la première raison me suffit complètement.

En vue de réduire l'absorption des liquides à table il convient également de limiter l'usage des potages.

Voici, en termes généraux, la ligne de conduite à suivre :

Traitement de l'obésité des gourmands

On arrivera en peu de temps, en augmentant progressivement, à faire avec plaisir et grand profit huit à dix kilomètres par jour, à pied.

Dix minutes ou un quart d'heure d'exercices modérés et gradués, faits de préférence au moment de se coucher, soit avec un appareil de gymnastique de chambre, soit sans aucun appareil ne peuvent qu'exercer une excellente influence au point de vue de l'assouplissement général du corps.

Le massage et de préférence l'auto-massage des régions plus particulièrement envahies par la graisse est également un bon exercice, à condition qu'il soit pratiqué avec modération.

Recommandations particulières.

a) Surveiller les urines, qui doivent toujours rester claires et de couleur jaune citrin. En cas d'urines troubles ou rougeâtres, commencer par augmenter la quantité de liquide ingéré entre les repas ; si le phénomène persiste faire analyser ses urines et consulter son médecin.

b) Surveiller la liberté du ventre. En cas d'irrégularité dans les selles faire usage de laxatifs, par exemple d'eau de Marienbad, source Kreuzbrunn, à la dose de un à quatre verres le matin, à jeun, à des intervalles de dix minutes, en prenant avec chaque verre un

cachet de 2 grammes de sel de Marienbad. En cas de constipation réelle consulter son médecin.

c) Prendre chaque jour, autant que possible dans les mêmes conditions de vacuité du corps, son poids, son tour de ceinture et son volume, cette dernière mesure pouvant être obtenue facilement au moyen d'une baignoire graduée, et reporter tous ces éléments sur un tableau graphique, qui permettra de se rendre compte d'un seul coup d'œil de la façon dont marche la cure.

Ces principes posés, si un homme de 75 kilogrammes consomme 2 200 calories par jour au repos, il paraît légitime d'admettre qu'un homme de 150 kilogrammes en consomme au moins 3 000.

Dans ces conditions, voici, avec le coefficient de sécurité que donneront les exercices prescrits, un exemple concret de régime sévère pour obèse pesant 150 kilogrammes.

Déjeuner du matin.

250 grammes de thé léger sans sucre, un petit croissant d'un sou.

Déjeuner de midi.

200 grammes de viande quelconque, préparée n'importe comment.

300 grammes de légumes verts, blanchis à l'eau et sautés au beurre.

Une salade quelconque.

250 grammes de fruits crus, ou cuits sans sucre.

Vers deux heures de l'après-midi une tasse ou deux de thé, d'infusion de camomille, de tilleul, etc. et, au besoin, à 5 heures, un verre d'eau ou de limonade.

Dîner.

Deux œufs préparés d'une manière quelconque, ou un membre de poulet, ou un petit poisson, ou, pendant la saison de la chasse, un petit gibier, une grive, une caille, deux alouettes, la moitié d'un perdreau, etc.

200 grammes de légumes verts, sautés au beurre ou en salade.

250 grammes de fruits crus, ou cuits sans sucre.

Dans la soirée une tasse ou deux de thé ou d'une infusion quelconque, à la rigueur un grog, et en se couchant un verre d'eau.

Pas plus de 150 grammes de beurre par jour en tout.

Mon ami a suivi mes conseils et il a été largement récompensé de ses efforts. Les trois premiers mois furent seuls un peu pénibles; il se plaignait d'éprouver presque constamment la sensation de la faim. Mais quel résultat ! Dès le premier mois il avait perdu $7^{kgr},500$,

5^{kgr}500 le mois suivant, 4^{kgr},500 le troisième, puis la diminution fut un peu moins rapide. Quoi qu'il en soit, au bout de dix mois, tout en se relâchant un peu de la rigueur du régime initial, il avait perdu 40 kilogrammes de poids et 40 centimètres de tour de ceinture. Un peu plus tard son poids avait encore diminué de 5 kilogrammes, son tour de ceinture de 5 centimètres, et bien que dans cette deuxième période la diminution de poids ait été relativement faible, mon ami eut le plaisir de constater une réduction considérable dans son volume ; ses muscles s'étaient développés et ses formes s'étaient affinées.

Il s'est habitué à manger relativement peu, ou plutôt il s'est déshabitué de manger trop, il ne souffre plus du tout de la faim, il respire sans aucune gêne et ne transpire plus d'une façon anormale. Il a pris goût à la marche, il fait avec grand plaisir une douzaine de kilomètres par jour en moyenne et il lui est même arrivé d'en faire trente dans une journée, sans éprouver de fatigue. Il est véritablement transformé et se sent rajeuni de plus de dix ans, à tous les points de vue.

J'ai eu l'occasion de faire suivre le même traitement à plusieurs autres obèses, qui tous s'en sont bien trouvés.

Je l'ai conseillé également, en le mitigeant un peu, à des dames qui, sans être positivement obèses, étaient devenues grasses et empâtées ; je les ai simplement engagées à diminuer la quantité de pain absorbé et à sup-

primer les pâtisseries, les potages, ainsi que la boisson à table. Grâce à ces seules modifications dans leur régime alimentaire elles ont diminué en 8 mois de 12 à 15 kilogrammes de poids, de 12 à 15 centimètres de tour de ceinture, ce qui a suffi pour leur rendre le charme qu'elles avaient perdu. Je citerai en particulier le cas d'une dame copieusement fessière, comme aurait pu dire Rabelais, qui, au bout de dix-huit mois de régime bien observé a vu son tour de taille passer de 93 à 70 centimètres et son tour de bassin de $1^{m},40$ à $0^{m},98$!

Si l'on examine d'un peu près les courbes de variations de poids et des tours de ceinture, on voit d'une part que ces deux chiffres varient généralement d'une manière analogue et que, le plus souvent, à une variation de poids d'un kilogramme correspond une variation dans le même sens d'un centimètre de tour de ceinture. D'autre part l'amaigrissement ne se produit jamais d'une manière continue, mais par à-coups, séparés les uns des autres par des oscillations.

Les variations diurnes atteignent normalement quelques centaines de grammes : exceptionnellement je les ai vu dépasser 2 kilogrammes, mais dans ces cas l'élévation du chiffre tenait, en partie au moins, à une grande variation de l'état hygrométrique de l'air.

La diminution de volume est toujours proportionnellement plus grande que la diminution de poids, surtout lorsqu'il y a longtemps qu'on suit le régime.

Voilà les résultats de l'expérience et je devrais peut-être bien m'en tenir là. Mais si je ne faisais pas au moins un essai de théorie, j'aurais l'air d'être incomplet et de ne rien comprendre au mécanisme intime du phénomène, ce qui, tout en étant rigoureusement vrai, est plutôt vexant. Le démon de la métaphysique me tente et, s'il me faut une excuse pour me faire pardonner mon imprudence, la meilleure sera que ma théorie concorde assez bien avec les faits observés et que, s'il est impossible d'en démontrer l'exactitude, il me semble aussi impossible de prouver qu'elle est fausse.

Pour moi l'obésité des gourmands ne correspond pas à un vice organique de nutrition. Tout se passe, en effet, dans le développement de l'affection et dans sa disparition, comme si l'appareil régulateur du poids était simplement faussé sous l'influence de la suralimentation et comme si le régime agissait en permettant à cet appareil de reprendre son fonctionnement normal.

D'après cela l'obésité des gourmands ne serait qu'une névrose et il faut bien convenir que sa curabilité sans médicaments est en faveur de cette hypothèse.

Mon régime est-il toujours efficace ? Débarrassera-t-il dans tous les cas les obèses gros mangeurs de leur obésité ?

Ici je dois faire quelques réserves. Si le cas est pur, s'il s'agit d'un sujet dont les fonctions nutritives ne

sont pas profondément altérées et chez lequel la seule cause d'engraissement est la gourmandise, l'obésité disparaîtra fatalement. Mais s'il s'agit d'une obésité organique chez un gros mangeur, association qui peut fort bien se rencontrer, car les vices de nutrition ne vaccinent pas contre la gourmandise, seul l'effet de la suralimentation disparaîtra avec elle, et il faudra, pour combattre l'élément organique, recourir aux conseils d'un médecin expérimenté.

Cette réserve faite, je ne saurais trop engager tous les gros mangeurs, goinfres et gloutons obèses à suivre mon régime. Tous s'en trouveront bien, tant au point de vue de leur obésité qu'à celui de leur santé générale et, ce qui n'est pas à dédaigner, ils s'en trouveront également bien au point de vue de l'accroissement des jouissances gastronomiques qu'ils éprouveront, car on n'est guère en état d'apprécier convenablement la cuisine quand on dévore. Or, s'il est indécent de vivre pour manger, il convient, tout en mangeant pour vivre, de chercher à s'acquitter de cette tâche, comme de toutes les autres, de son mieux, avec plaisir.

Table des matières

Introduction. 1

Potages. 7

Pot au feu de famille. 7
Bouillon à bouilli perdu. 10
Potage Mimosa. 11
Potage à la semoule. 12
Potage aux petits pois. 13
Potage aux légumes. 14
Potage crème de légumes au riz. 15
Potage aux huîtres. 16
Soupe au fromage. 16
Soupe au congre. 18
Soupe à l'ail. 20
Garbure. 20

Boulettes frites pour potages. 21
Quenelles à la moelle pour potages. 22
Pâtes au Parmesan pour potages. 23

Batraciens, Crustacés et Mollusques. . 25

Grenouilles au blanc. 25
Crevettes à l'Américaine. 26
Queues d'écrevisses en hors-d'œuvre. 28
Bouchées aux huîtres. 30
Ormeaux. 31
Coquilles Saint-Jacques. 32
Escargots en coquilles. 34

Œufs. 37

Omelette. 37
Œufs brouillés. 40
Œufs durs aux pommes de terre. 42
Œufs à la crème. 43
Œufs au fromage. 44
Fondue au fromage. 45

Poissons. 47

Matelote. 47
Matelote blanche. 48
Poisson d'eau douce à la juive. 49
Paupiettes de poisson. 52
Friture de laitances sauce moutarde. 53
Saucisson de carême. 54
Brochet à la gelée. 56
Brochet farci rôti. 57
Brochet aux pommes de terre. 58
Pain de brochet. 59
Harengs salés marinés. 60
Salmis de lamproie. 61
Filets de sole sauce homard. 62

Timbale de filets de sole sauce homard. 64
Truite au beurre. 65
Truite saumonée braisée. 66
Thon grillé sauce tomate. 67

Tripes et Abatis de viande de boucherie et de porc. 71

Gras-double au vin blanc.. 71
Gras-double au gratin.. 72
Langue de bœuf salée.. 74
Fromage de tête de veau sauce douce. 75
Tête de veau frite sauce tomate.. 77
Cervelle de veau sauce hollandaise à la ravigote. 77
Oreilles de veau farcies sauce béarnaise. 79
Foie de veau en crépinette. 82
Pieds de veau sauce tartare. 83
Pieds de mouton froids sauce mayonnaise à la ravigote. . . . 84
Pieds de porc bouillis. 85

Viandes de boucherie et de porc. . . 87

Filet Boston.. 87
Filets mignons sauce Madère.. 89
Rumsteck braisé aux pommes de terre à la crème. 91
Daube de faux filet aux pommes de terre à l'étuvée. 92
Culotte de bœuf aux pâtes. 94
Paupiettes de bœuf braisées. 95
Paupiettes de bœuf à la broche. 97
Aspic de bœuf à la mode.. 98
Goulach. 100

Grenadins de veau sauce à la crème. 102

Quasi de veau mariné, gratiné. 103
Blanquette de veau. 104
Fricandeau aux cèpes. 106
Ragoût de veau aux écrevisses. 107
Paupiettes de veau au jambon. 108
Paupiettes de veau au pâté de lièvre. 109
Côtes de veau gratinées. 111
Galettes de veau à la moelle de bœuf. 112

Gigot d'agneau braisé aux oignons. 113
Epaule de mouton à l'ail.. 115
Ragoût de mouton aux pommes de terre ou aux navets. . . . 115
Ragoût de mouton au riz.. 118

Petites sandwichs chaudes au jambon et au fromage. 120
Chaussons au jambon. 121
Porc aux choux.. 123

Volaille. 125

Poularde demi-deuil. 125
Poulet au blanc. 126
Poulet sauté aux cèpes frais. 128
Poulet sauté au vin blanc. 128
Poulet sauté à l'indienne.. 130
Poulet sauté au citron. 131
Poulet gascon. 132
Poule au riz.. 133
Poulet à l'étoile. 134
Croquettes de volaille.. 136
Ragoût de foies de volaille au riz. 137

Canard rouennais à la presse.. 138

Civet de canard.. 142
Foies gras de canard au naturel. 144

Foie gras d'oie au naturel. 145
Aspic de foie gras d'oie. 146
Pâte de conserve de foies gras d'oie truffés. 147

Gibier. 149

Perdreaux aux choux. 149
Pâté de perdreaux en croûte.. 151

Faisan farci braisé au Porto. 156

Croustades de purée de bécasses. 158

Lièvre. 159
Râble de lièvre rôti, sauce au vin rouge. 160
Râble de lièvre rôti, sauce au vin blanc. 161
Filets de levraut rôtis, sauce aux truffes. 162
Râble de lièvre braisé, à la crème. 163
Levraut sauté. 164
Filets de levraut sautés, sauce béarnaise. 165
Civet de lièvre non mariné. 166
Civet de lièvre mariné. 167
Civet de Gascogne. 168
Rillettes de lièvre... 169
Terrine de lièvre. 170
Pâté de lièvre en croûte. 171

Pâtes, Légumes secs et Légumes verts. 173

Turban de macaroni aux champignons farcis, sauce tomate. . . 173
Raviolis. 174
Boulettes au fromage blanc. 176
Riz sec. 177
Riz aux cèpes. 179
Riz au gras. 180
Riz au maigre. 181
Gruau de sarrasin. 182
Couscous.. 184
Pommes de terre soufflées. 187
Pommes de terre à la crème.. 189
Pommes de terre au jus. 189
Purée de pommes de terre et de céleri rave à la mayonnaise. . . 190
Cassoulet. 191
Betteraves. 194
Betteraves marinées au raifort. 194
Concombres.. 195
Cornichons, petits melons et oignons marinés. 197
Potée fermière. 198
Haricots verts. 199
Petits pois. 201
Pain de chicorée. 203
Epinards à la crème. 204
Asperges vertes à la crème. 205
Aubergines frites. 206
Aubergines et tomates gratinées. 207
Tomates farcies de champignons grillés. 208
Conserve de purée de tomates. 209
Chou farci. 210
Choux de Bruxelles. 212
Choucroute garnie.. 214
Fonds d'artichaut au jambon. 219
Fonds d'artichaut aux pointes d'asperges. 220
Champignons de couche farcis. 221
Morilles au jus. 222

Salades.. 223

Salade de laitue à la crème. 223
Salade de légumes. 223
Autre salade de légumes... 224
Salade de riz. 225
Salade méli-mélo. 226
Salade aux œufs. 228
Salade Sémonville. 229
Gaspacho de l'Estramadoure.. 231

Entremets sucrés. 233

Pommes au beurre.. 233
Pruneaux au vin. 234
Œufs à la neige. 234
Omelette soufflée. 236
Crème frite. 238
Soufflé froid au citron. 239
Gâteau de riz aux fruits. 240
Pudding aux dattes. 241
Pudding aux noix. 242
Pudding mousseline. 243
Gâteau d'amandes au miel. 244
Gâteau fantoche. 245
Croquante, sauce Sambaglione. 246
Crêpes. 248
Gâteau suave. 251
Gâteau au chocolat. 252
Baba à la polonaise. 253
Baba fourré glacé. 256
Fruits rafraîchis. 258
Abricotine aux framboises. 259
Mousse aux pommes. 260
Poires glacées cuites au vin. 261
Melon. 261

Le Café, le Thé, les Liqueurs. . . 265

Le café. 265
Le thé. 272
Les liqueurs.. 274

Traitement de l'Obésité des Gourmands. 279

Table alphabétique

	Pages.
Abricotine aux framboises	259
Asperges vertes à la crème	205
Aspic de bœuf à la mode	98
Aspic de foie gras d'oie	146
Aubergines frites	206
Aubergines gratinées	207
Baba à la polonaise	253
Baba fourré, glacé	256
Barbue, sauce aux huîtres	88
Bécasses en purée	158
Betteraves à la Béchamel	194
Betteraves à la crème	194
Betteraves à la sauce à la crème	194
Betteraves au lard	194
Betteraves en purée	194
Betteraves marinées	194
Beurre d'anchois	88
Beurre de crevettes	29
Beurre d'écrevisses	29
Beurre de ravigote	79
Blanc de poulet, sauce à la crème	103
Blanquette de noix de veau	105
Blanquette de tendrons de veau	104
Bouchées aux huîtres	30
Bouillon corsé pour amateurs	10
Bouillon pour convalescents	10

Bouillon pour malades. 10
Boulettes au fromage blanc. 176
Boulettes frites pour potages. 21
Brochet à la gelée. 56
Brochet à la juive. 49
Brochet aux pommes de terre. 58
Brochet farci rôti. 57
Brochet jardinière. 59
Café à la crème. 271
Café noir à l'européenne. 265
Café noir à l'orientale.. 271
Cailles au riz. 181
Canard rouennais à la presse. 138
Carpe à la gelée. 57
Carpe à la juive. 49
Cassoulet de famille. 192
Cassoulet des gourmets. 193
Cervelle de veau sauce hollandaise à la ravigote.. 77
Cervelle de veau en crépinette. 83
Champignons de couche farcis. 221
Champignons grillés. 208
Chaussons au jambon. 121
Chicorée à la crème. 205
Choix des liqueurs.. 275
Choix du café. 266
Choix du thé. 272
Chou farci. 210
Choucroute garnie au lard. 214
Choucroute garnie sans lard.. 217
Choux de Bruxelles à la crème. 213
Choux de Bruxelles à l'étouffée.. 213
Choux de Bruxelles au beurre. 212
Choux de Bruxelles en purée. 213
Choux de Bruxelles en salade. 212
Choux de Bruxelles sautés. 212
Civet de canard.. 142
Civet de Gascogne. 168
Civet de lièvre mariné.. 167
Civet de lièvre non mariné. 166
Civet d'oie sauvage. 143

Composition de la poudre de curry. 18
Composition de la poudre des quatre épices. 27
Concombres blancs à la crème. 195
Concombres blancs à l'huile et au vinaigre. 195
Concombres blancs à la mayonnaise. 195
Concombres verts en saumure. 196
Conserve de purée de tomates. 209
Coquilles Saint-Jacques. 32
Cornichons marinés. 197
Côtes de veau gratinées. 111
Court-bouillon pour brochets. 56
Court-bouillon pour carpes. 56
Court-bouillon pour crevettes, écrevisses, etc. 28
Court-bouillon pour homards, langoustes, etc. 55
Couscous. 184
Crème d'amandes. 241
Crème frite. 238
Crêpes. 248
Crevettes à l'américaine. 26
Croquante. 246
Croquettes de volaille. 136
Croustades de purée de bécasses.. 158
Culotte de bœuf. 94
Entrecôte grillé.. 88
Epaule de mouton à l'ail. 115
Epinards à la crème. 204
Equation de la cafetière. 270
Escargots en coquilles.. 34
Exemple concret de régime alimentaire pour obèses gros mangeurs. 291
Exercices prescrits aux obèses voulant maigrir. 289
Façon de prendre les liqueurs. 276
Faisan farci braisé au Porto. 156
Farce de bécasse et foie gras. 157
Farce pour oreilles de veau. 80
Farce pour poisson.. 51
— (variante). 57
Farce pour raviolis.. 175
Faux filet en daube. 92
Faux filet grillé.. 88
Filet Boston.. 87

Filet de bœuf grillé. 88
Filets de levraut sautés. 165
Filets de levraut rôtis. 162
Filets de sole sauce homard. 62
Filets mignons. 89
Foie de veau en crépinette. 82
Foie gras de canard au naturel. 144
Foie gras d'oie au naturel. 145
Fond de veau. 102
Fonds d'artichaut au jambon. 219
Fonds d'artichaut au jambon et aux champignons. 220
Fonds d'artichaut aux pointes d'asperges. 220
Fondue au fromage. 45
Fricandeau aux cèpes. 106
Friture de laitances. 53
Fromage de tête de veau. 75
Fruits rafraîchis. 258
Galettes de veau à la moelle de bœuf. 112
Garbure. 20
Gaspacho de l'Estramadoure. 231
Gâteau au chocolat. 252
Gâteau d'amandes au miel. 244
Gâteau de crêpes. 250
Gâteau de riz aux fruits. 240
Gâteau fantoche. 245
Gâteau suave. 251
Gelée pour pâtés. 155
Gigot d'agneau braisé aux oignons. 113
Glaçage au chocolat. 258
Goulach. 100
Gras-double au vin blanc. 71
Gras-double au gratin. 72
Grenadins de veau. 102
Grenouilles au blanc. 25
Gruau de sarrasin à l'eau. 182
Gruau de sarrasin au beurre. 182
Gruau de sarrasin au lard. 182
Gruau de sarrasin au Parmesan. 183
Gruau de sarrasin aux cèpes. 183
Harengs salés marinés. 60

Haricots blancs. 192
Haricots verts à la crème. 199
Haricots verts à l'anglaise. 199
Haricots verts à la poulette. 199
Haricots verts à l'étouffée, à la crème. 200
Haricots verts à l'étouffée, au beurre. 199
Haricots verts sautés. 199
Huile d'anchois. 89
Infusion du café. 267
Infusion du thé. 273
Introduction. 1
Jus de viande pour malades et convalescents. 68
Jus de viande pour sauces. 68
Langoustines grillées. 88
Langue de bœuf salée. . . . . [illegible]
Levraut sauté. 164
Lièvre. 259
Liqueurs. 274
Macaroni. 173
Marinade pour bœuf. 99
Marinade pour harengs. 60
Marinade pour lièvre. 167
Marinade pour veau. 103
Marinades (leur rôle). 167
Matelote. 47
Matelote blanche. 48
Melon au naturel. 261
Melon au sel. 261
Melon au poivre. 261
Melon au vin. 262
Melon aux liqueurs. 262
Melon confit. 263
Melon en purée. 263
Melon glacé en bombe. 263
Melon rafraîchi. 262
Morilles au jus. 222
Moule à croquante. 247
Mousse aux pommes. 260
Mouture du café. 267
Obésité. 281

Obésité des gourmands, simple névrose, d'après l'auteur. . . . 295
Obésité organique... 282
Œufs à la neige. 234
Œufs au fromage. 44
Œufs au fromage et à la crème. 44
Œufs au fromage et au jambon.. 44
Œufs au fromage, au jambon et à la crème. 44
Œufs brouillés. 40
Œufs brouillés au boudin. 42
Œufs brouillés aux crevettes.. 41
Œufs durs aux pommes de terre. 42
Œufs farcis à la crème. 43
Œufs sur le plat à la crème. 43
Oignons marinés. 197
Omelette.. 37
Omelette soufflée. 236
Oreilles de veau farcies. 79
Ormeaux en ragoût. 32
Ormeaux sautés.. 31
Ortolans rôtis. 202
Pain de brochet. 59
Pain de chicorée. 203
Pâte à frire. 53
Pâte à raviolis. 175
Pâte d'amandes.. 251
Pâte de croûte de pâté. 152
Pâte demi-feuilletée. 122
Pâte feuilletée. 9
Pâté de conserve de foies gras d'oie truffé. 147
Pâté de faisan en croûte. 156
Pâté de lièvre en croûte. 171
Pâté de perdreaux en croûte.. 151
Pâtes au Parmesan pour potages. 23
Paupiettes de bœuf braisées. 95
Paupiettes de bœuf rôties à la broche. 97
Paupiettes de brochet. 52
Paupiettes de sole. 52
Paupiettes de veau au jambon. 108
Paupiettes de veau au pâté de lièvre. 109
Perdreaux aux choux. 149

Perdreaux farcis. 193
Petites sandwichs chaudes au jambon et au fromage. 120
Petits pois à l'anglaise.. 201
Petits pois à la française. 201
Petits pois à la graisse d'ortolans. 202
Petits pois à l'étouffée.. 201
Petits pois au lard. 201
Petits pois aux carottes et à la crème. 202
Petits pois aux laitues.. 201
Pieds de mouton. 84
Pieds de porc. 85
Pieds de veau. 83
Poires glacées cuites au vin. 261
Poisson d'eau douce à la juive. 49
Poivre de Cayenne.. 27
Pommes au beurre.. 233
Pommes de terre à la crème.. 189
— (variante). 90
Pommes de terre à l'étouffée.. 198
Pommes de terre à l'étuvée. 92
Pommes de terre au jus. 189
Pommes de terre en fricassée. 219
Pommes de terre en purée. 190
Pommes de terre soufflées. 187
Porc aux choux.. 123
Potage à la semoule. 12
Potage au gruau de sarrasin.. 182
Potage aux huîtres.. 16
Potage aux légumes. 14
Potage aux petits pois.. 13
Potage crème de légumes au riz.. 15
Potage Mimosa. 11
Pot-au-feu de famille.. 7
Potée fermière. 198
Poularde demi-deuil. 125
Poule au riz et au fromage. 133
Poule au riz et aux cèpes.. 134
Poule au riz et aux champignons. 134
Poule au riz et aux petits pois. 134
Poulet au blanc.. 126

Poulet à l'étoile.. 134
Poulet gascon. 132
Poulet sauté à l'indienne. 130
Poulet sauté au citron.. 131
Poulet sauté au vin blanc. 128
Poulet sauté aux cèpes frais. 128
Poulet sauté aux morilles.. 128
Principes fondamentaux de l'art culinaire. 2
Prodromes de l'obésité. 282
Pruneaux au vin. 234
Pudding aux dattes. 241
Pudding aux noix. 242
Pudding mousseline. 243
Purée de chicorée. 205
Purée d'épinards. 205
Purée de pommes de terre et de céleri. 190
Quasi de veau mariné, gratiné. 103
Quenelle à la moelle pour potages... 22
Queues d'écrevisses en hors-d'œuvre. 28
Râble de lièvre braisé à la crème. 163
Râble de lièvre rôti. 160
Ragoût de foies de volailles. 137
Ragoût de mouton aux navets. 118
Ragoût de mouton aux pommes de terre.. 115
Ragoût de mouton au riz et aux champignons de couche. . . . 118
Ragoût de mouton au riz et aux groseilles à maquereau. . . . 119
Ragoût de veau aux écrevisses. 107
Raves en purée.. 190
Raviolis. 174
Recommandations particulières aux obèses. 290
Régime alimentaire pour obèses gros mangeurs voulant maigrir. . 288
Résultats obtenus par la méthode de l'auteur. 292
Rillettes de lièvre. 169
Ris de veau à la crème. 103
Riz au gras. 180
Riz au maigre. 181
Riz aux cèpes. 179
Riz aux crustacés et aux mollusques. 182
Riz aux morilles. 181
Riz aux queues d'écrevisses. 182

Riz aux truffes blanches. 181
Riz sec.. 177
Rumsteck braisé. 91
Salade aux œufs. 228
Salade de choux de Bruxelles. 212
Salade de laitue à la crème. 223
Salade de légumes.. 223
— (variante). 224
Salade de pommes de terre aux harengs marinés. 60
Salade de riz. 225
Salade méli-mélo. 226
Salade Sémonville. 229
Salmis d'anguille. 62
Salmis de lamproie. 61
Salmis de saumon. 62
Sauce à la crème. 102
— (variante). 127
Sauce à la crème pour puddings. 242
Sauce à l'ail.. 115
— (variante). 133
Sauce aux huîtres. 87
Sauce au vin blanc pour le lièvre. 162
Sauce au vin rouge pour le lièvre. 161
Sauce au vin pour le poisson.. . . . . 47 et 48
Sauce aux truffes pour le levraut. 162
Sauce béarnaise. 81
Sauce Béchamel grasse. 125
Sauce blanche. 53
— (variante). 127
Sauce douce.. 75
Sauce hollandaise. 78
Sauce hollandaise à la ravigote. 78
Sauce hollandaise au beurre de crevettes ou d'écrevisses. 79
Sauce hollandaise sanguine.. 79
Sauce homard. 63
Sauce Madère. 90
Sauce Marga. 186
Sauce mayonnaise. 85
Sauce mayonnaise à la moutarde. 227
Sauce mayonnaise à la ravigote. 85

Sauce moutarde chaude. 53
Sauce moutarde froide. 76
Sauce Périgueux. 122
Sauce rémoulade. 57
Sauce rémoulade verte. 57
Sauce Sambaglione.. 247
Sauce tartare. 83
Sauce tomate. 67
Saucisses de carême. 55
Saucisson de carême. 54
Saumon à la juive.. 50
Sbaghetti de Naples. 95
Sommeil (durée maxima pour obèses).. 289
Soufflé au chocolat.. 237
Soufflé froid au citron. 239
Soupe à l'ail. 20
Soupe au congre. 18
Soupe au fromage.. 16
Terrine de lièvre. 170
Tête de veau frite. 77
Thé. 272
Thé au lait ou à la crème. 273
Thon grillé. 67
Timbale de filets de sole. 64
Tomates farcies de champignons grillés. 208
Tomates gratinées.. 207
Torréfaction du café. 266
Traitement de l'obésité des gourmands. 279
Traitements divers de l'obésité. 284
Traitement de l'obésité des gourmands par la méthode de l'auteur. 285
Truite au beurre. 65
Truite saumonée, à la juive. 50
Truite saumonée braisée. 66
Turbot sauce aux huîtres.. 88
Verres à liqueurs. 276
Vert d'épinards.. 57

CHARTRES. — IMPRIMERIE DURAND, RUE FULBERT.

CoLibri
COVER
Made in Italy